

Как

57.16

спланировать  
пол ребенка



# МАЛЬЧИК? или ДЕВОЧКА?

На чем основаны методы  
планирования пола ребенка?

Как правильно высчитать  
«те самые» дни?

Что такое диетическое  
планирование?





КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК  
сроков возврата



--	--

66 200

МА

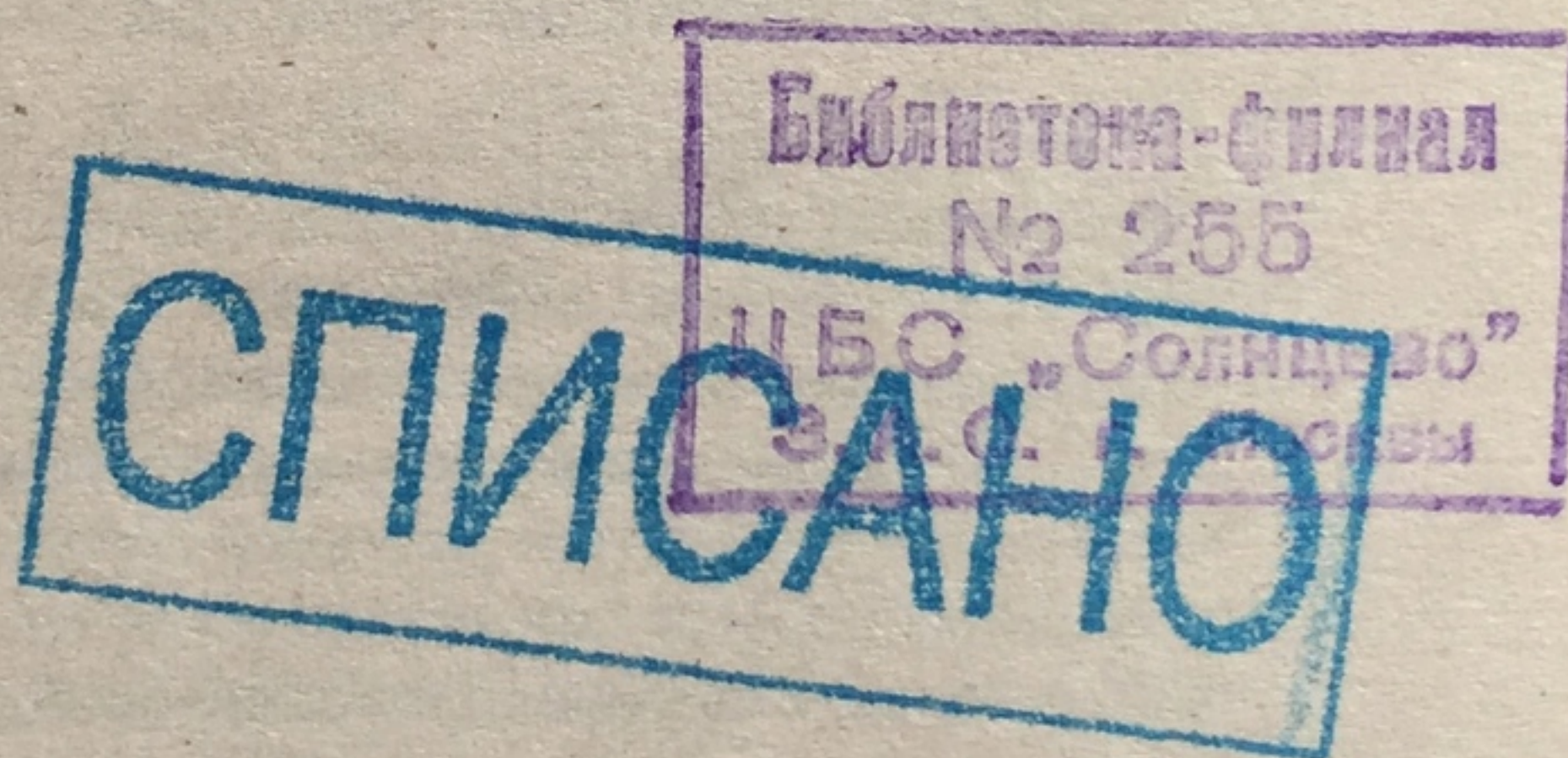
Е



57.16  
М21-6

**МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?  
КАК СПЛАНИРОВАТЬ  
ПОЛ РЕБЕНКА**

66 200



АСТ • Астрель  
Москва

12



УДК 618  
ББК 57.16  
М18

Автор-составитель *Наталья Никитина*

Дизайн обложки *Анастасия Игнатова*

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Подписано в печать 10.09.09. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Усл. печ. л. 8,4. Доп. тираж 4 000 экз. Заказ № 10366.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.60.953.Д.009937.09.08 от 15.09.08 г.

**Мальчик или девочка? Как спланировать пол ребенка**  
М18 / авт.-сост. Наталья Никитина. — М.: АСТ: Астрель, 2010.  
— 158, [2] с.

ISBN 978-5-17-057943-3  
(ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-271-20822-5  
(ООО «Издательство Астрель»)

Желание знать, кто родится: мальчик или девочка, старо как мир. С древнейших времен люди предпринимали попытки родить ребенка определенного пола, изобретая для этого различные способы. Множество методов, основанных на приметах и суевериях, в ходу и сегодня. А некоторые современные способы планирования пола ребенка могут по праву считаться вершиной народной мысли. Основываясь на результатах опросов, мы остановимся на тех методах планирования пола ребенка, к которым приковано особое родительское внимание.

УДК 618  
ББК 57.16

ISBN 978-5-17-057943-3 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-5-271-20822-5 (ООО «Издательство Астрель»)

ООО «Издательство Астрель», 2009



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
Как это делали раньше, или Пол новорожденных крокодилчиков зависит от температуры в гнезде .....	4
Наш ответ .....	5
<b>Яйцеклетка</b> .....	9
Как это работает: от яйцеклетки до овуляции .....	9
<b>Сперма</b> .....	15
Подсчет голосов .....	18
<b>Наследственность, гены и хромосомы</b> .....	20
Деление клеток и рост обычных клеток — это митоз ..	21
Клеточное деление половых клеток — это мейоз .....	23
Мейоз как он есть .....	23
Второе мейотическое деление .....	24
<b>Коитус, зачатие и беременность</b> .....	26
Очень личное, или Беременность .....	28
<b>Зачем выбирать?</b> .....	30
<b>Вариант 1:</b>	
<b>Естественный метод Хэзел Честермэн-Филлипс</b> .....	34
Кратко .....	36
Если вы хотите дочечку .....	36
Если вы хотите сыночка .....	36
Низкое и высокое содержание спермы:	
основные правила .....	37
Почему важно соблюдать сроки .....	37
К чему мы пришли .....	38
Специально: для зачатия девочки .....	38
Специально: для зачатия мальчика .....	39



<b>Как определить день овуляции,</b>	
<b>если вы не профессор математики</b> .....	40
Мой график регулярности цикла .....	43
Температурный метод .....	44
Как измерить: нужный инструмент .....	45
Семь правил .....	45
Рисуем таблицу и строим график .....	50
Мой график измерения	
базальной температуры .....	50
Личные признаки .....	51
Овуляторные боли .....	52
Вагинальная слизь .....	53
Готовые тесты .....	54
<b>Подсчет спермы для полового вопроса</b> .....	56
Возражения .....	62
<b>Вариант 2: Что поесть,</b>	
<b>или Диета и пол ребенка</b> .....	64
Диета для зачатия мальчика .....	65
Диета для зачатия девочки .....	66
<b>Вариант 3: Разделение спермы</b> .....	73
«Мистер Сперма» .....	73
Дальше по разделительной полосе .....	75
<b>Вариант 4: Теория «обновления крови»</b> .....	77
Мой вариант расчета .....	79
<b>Душевное спокойствие</b> .....	80
Покровительство святого заступника .....	80
О даровании ребенка мужского пола .....	80
Молитва преподобному	
Александру Свирскому .....	83
Попросить о ребенке у Пресвятой Богородицы .....	83
Молитва пред иконою Феодоровской .....	85
Просить о ребенке у Праведных Иоакима и Анны .....	85
Молитва Праведным Иоакиму и Анне,	
родителям Пресвятой Богородицы .....	87

Просить
и правед
Моли
и свято
Просить
Молит
(Сирий
Просить
Лоза св
Просить
Мальчик или
к батюшке
О причина
Молитв
О рождени
О посте и
ожидающе
Как поступ
ребенка во
Молитва
о благоп
Допустимо
прерывание
Чем Церков
<b>Мальчик или дев</b>
<b>и вам рассказал</b>
<b>Музыка народн</b>
<b>Девочка заби</b>
<b>Токсикоз б</b>
<b>Волосати</b>
<b>Животик</b>
<b>Девочкам</b>
<b>Лучшее, л</b>
<b>THE BEST</b>
<b>Верить или</b>



Просить о ребенке святого пророка Захарию и праведную Елизавету .....	88
Молитва святому пророку Захарии и святой праведной Елизавете .....	89
Просить о ребенке святого Романа .....	90
Молитва преподобному Роману Антиохийскому (Сирийскому) .....	90
Просить о ребенке преподобного Симеона .....	90
Лоза святого Симеона .....	91
Просить о ребенке святого Стилиана Карейского ....	92
Мальчик или девочка и другие родительские вопросы к батюшке .....	93
О причинах бездетности .....	93
Молитва ко Господу супругов, детей не имущих ...	94
О рождении больных детей .....	94
О посте и образе жизни женщины, ожидающей ребенка .....	95
Как поступить, когда существует угроза потери ребенка во время беременности? .....	96
Молитва беременных женщин о благополучном разрешении .....	96
Допустимо ли искусственное прерывание беременности? .....	97
Чем Церковь может помочь бездетным супругам? ...	97
<b>Мальчик или девочка: все, что вы хотели знать...</b>	
<b>и вам рассказали! .....</b>	<b>99</b>
Музыка народная, слова народные .....	99
Девочка забирает мамину красоту .....	99
Токсикоз беременных — к девочке? .....	101
Волосатики .....	102
Животик остренький — мальчик! .....	102
Девочкам — сладкое, мальчикам — соленое .....	103
Лучшее, любимое и только для вас .....	104
THE BEST .....	105
Верить или нет? .....	106



Мальчик или девочка:	
что бы вам посоветовали ... лет назад .....	109
Мамина и папина школа .....	111
Мальчик или девочка: советует доктор .....	111
Мнение номер раз .....	111
Мнение номер два .....	112
Немножко родительской и детской науки .....	113
Сложное слово «пренатальная психология»	
и с чем его едят .....	116
Разговариваем с малышом и поем в животик ....	117
Моя сказка и песенка .....	121
Делаем записи: письмо сыну .....	121
Письмо для моего малыша .....	123
Рисуем себя и малыша .....	124
Я и моя детка .....	125
Что бы это значило? .....	125
А папе? .....	127
Лекция для папы .....	127
Решили родить ребенка? Пройдите тест! .....	130
Словарик, или Важно знать .....	133
Заключение .....	154



## Введение

- Какова вероятность встретить на улице динозавра?  
— Пятьдесят процентов. Пятьдесят, — что встретишь,  
и пятьдесят, — что не встретишь.

Планируя беременность, будущие мамы и папы всегда задаются вопросом, кто же у них родится, а самые сознательные думают, как заранее выбрать пол своего ребенка. Одни очень хотят мальчика, другие стремятся к появлению девочки. Особенно актуальным такое планирование становится, когда в семье уже есть один ребенок. Как правило, родители мечтают иметь второго малыша противоположного пола. Варианты решения проблемы подсказывает вездесущая реклама — сегодня Интернет-страницы и развороты газет пестрят заманчивыми предложениями центров планирования семьи и репродуктивных клиник: «Поможем спланировать пол будущего ребенка! Договор. Гарантии. 100 тыс. проведенных исследований». Да и в памяти родителей, их родственников и друзей наверняка всплывут разные способы «правильного» зачатия, о которых они когда-то слышали или читали. Желание «опередить» природу настолько сильно, что не смущает даже логичное предположение о том, что спрос рождает предложение. На чем же основаны методы планирования пола ребенка и есть ли среди них те, которые гарантируют успех? Какова история вопроса?



## Введение

- Какова вероятность встретить на улице динозавра?  
— Пятьдесят процентов. Пятьдесят, — что встретишь,  
и пятьдесят, — что не встретишь.

Планируя беременность, будущие мамы и папы всегда задаются вопросом, кто же у них родится, а самые сознательные думают, как заранее выбрать пол своего ребенка. Одни очень хотят мальчика, другие стремятся к появлению девочки. Особенно актуальным такое планирование становится, когда в семье уже есть один ребенок. Как правило, родители мечтают иметь второго малыша противоположного пола. Варианты решения проблемы подсказывает вездесущая реклама — сегодня Интернет-страницы и развороты газет пестрят заманчивыми предложениями центров планирования семьи и репродуктивных клиник: «Поможем спланировать пол будущего ребенка! Договор. Гарантии. 100 тыс. проведенных исследований». Да и в памяти родителей, их родственников и друзей наверняка всплывут разные способы «правильного» зачатия, о которых они когда-то слышали или читали. Желание «опередить» природу настолько сильно, что не смущает даже логичное предположение о том, что спрос рождает предложение. На чем же основаны методы планирования пола ребенка и есть ли среди них те, которые гарантируют успех? Какова история вопроса?

ана  
тись

бенка  
2010.

ак мир.  
ребенка  
и. Мно-  
и сего-  
ребенка  
заясь на  
ования  
мание.

УДК 618  
БК 57.16

ель», 2009



## КАК ЭТО ДЕЛАЛИ РАНЬШЕ, ИЛИ ПОЛ НОВОРОЖДЕННЫХ КРОКОДИЛЬЧИКОВ ЗАВИСИТ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ В ГНЕЗДЕ

**Ж**елание знать, кто родится: мальчик или девочка, старо, как мир. С древнейших времен люди предпринимали попытки родить ребенка определенного пола, изобретая для этого различные способы. Еще Аристотель рекомендовал будущей матери лежать на правой стороне для зачатия мальчика, а на левой для зачатия девочки (на латыни слово «левый» имеет еще и другое значение — «дурной»). Неужели и тогда слабый пол был несправедливо обижен меньшим предпочтением при рождении?

Предполагалось также, что на пол ребенка влияет питание будущей матери: для зачатия мальчика рекомендовались кислые и горькие продукты, а для зачатия девочки — сладкие. Может быть, именно эти рекомендации и стали предвестием диетического метода планирования пола?

У аристократов семнадцатого века, которые желали сына и наследника, была традиция перевязывать левое яичко — а когда это не помогало, они не отступали перед варварским актом его отсечения.

У древних римлян, конечно же, тоже были свои идеи. Около 204 г. до н.э. Тиберий Сампроний Грахус, женившись, сказал своей избраннице: «Мне нужно 12 детей разного пола поочередно». И им это в целом удалось — в середине их потомственного ряда последовательно родились только девочки.

Надо признать, что одна из лучших теорий пришла в голову греческого философа около 350 г. до н.э. Эмпидокл был уверен в непосредственной связи между временем коитуса и полом зачатого ребенка. Он считал, что температура во влагалище определяет пол. Вот что он писал по этому поводу: «Семена вливаются в чистую пустую утробу и, встречаясь с Холодом, порождают девочек. Когда же, наоборот, встречаются с Теплом — по-



рождают мальчиков. Так, женщины с более теплыми утробами становятся матерями мальчиков».

Эмпидокл, кажется, бродил где-то недалеко от истины. Много веков спустя, эксперименты, проведенные американскими учеными, показали, что температура, при которой развиваются яйца миссисипского аллигатора, определяет пол будущего потомства. При температуре выше  $34^{\circ}\text{C}$  из яиц вылупляются самцы, ниже  $30^{\circ}\text{C}$  — самки, при промежуточных температурах — и те и другие. Исследование гнезд аллигаторов в естественной среде подтвердило результаты лабораторных опытов. Из самых теплых гнезд появлялись самцы, из прохладных — самки. В тех гнездах, где в центре было тепло, а по краям прохладнее, из середины выходили в основном самцы, а из периферической зоны — самки. Вот такое вот температурное планирование, объяснения которому ученые дать так и не решились.

### НАШ ОТВЕТ

Множество методов, основанных на приметах и суевериях, в ходу и сегодня. А некоторые современные способы планирования пола ребенка могут по праву считаться вершиной народной мысли. При этом ученые не отрицают того, что существуют некие факторы, которые могут «обеспечить» пол ребенка.

Так, исследуя влияние на женский организм вредных условий труда, генетики отметили следующую закономерность: у женщин, работающих в химической промышленности, чаще рождаются девочки. Ученые предполагают, что химическое воздействие более травматично для зиготы (зародыша в начальной стадии) мужского пола, в которой меньше генетического материала. Мужская зигота отбраковывается, женская выживает, в результате на свет появляется девочка.

Ученые также настаивают на том, что природа сама каким-то «хитрым» образом регулирует количество новорожденных мужского и женского пола.

Вспомним, прежде всего, ситуацию военных лет. Количество мальчиков среди новорожденных до и после войны резко увеличивается. Нельзя не назвать и группу феноменов, связанных с возрастом родителей: чем они старше, тем меньше веро-



ятность рождения у них сына. Самые значительные отступления от нормы — это случаи нездоровых отцов. От отцов, страдающих различными хроническими заболеваниями, на 100 девочек рождается до 120—130 мальчиков. Рекордный случай из этого ряда, по всей видимости, принадлежит Великобритании, где после аварии в атомном центре «Селлафилд» (1957 г.) от облученных отцов в течение последующих тридцати лет родились 143 девочки и 202 мальчика.

При улучшении условий существования, напротив, количество новорожденных мальчиков снижается. Такое явление наблюдается в последние десятилетия в некоторых европейских странах, Канаде, США. Пропорция на несколько десятых процента сдвигается в сторону девочек. Девочки, таким образом, сигнализируют о благополучии, мальчики — о катастрофах.

С точки зрения «природной логики» интересен также случай участников геологических экспедиций, в семьях которых, как правило, рождаются девочки. Эти люди, трудившиеся в горах на протяжении длительного промежутка времени, становились отцами исключительно младенцев женского пола. Эксперты предполагают, что природа распоряжается таким образом, чтобы компенсировать недостаток женщин и обеспечить тем самым выживание вида. Разве не катастрофой для вида является отсутствие или острый недостаток особей женского пола? Чувствуя катастрофическую ситуацию, мужчина должен «принять меры». Все силы должны быть брошены на восполнение количественной стороны жизни, на рождение женщин.

Надо сказать, что не проходит и года, чтобы ученые не подбросили нам для размышлений новые факты, связанные с вопросом пола будущего ребенка.

Так, исследователи из университета Окленда, проведя соответствующие тесты, полагают, что у женщин с высокой самооценкой чаще рождаются мальчики.

Эксперты разработали анкету, в которой содержатся 64 прилагательных, вроде «гордый», «свободный», «высокомерный». Женщины выбирают те из них, которые, по их мнению, к ним подходят. Из общего списка 13 прилагательных имеют отношение к высокому уровню самооценки.



Исследование показало, что в среднем беременные женщины выбирают три таких прилагательных. По мнению исследователей, у тех, кто выбрал не менее восьми подобных прилагательных, шансы на рождение мальчика составляют 80 %.

Подобные факты, а также известия о том, что у кого-то из друзей (соседей, родственников и т. д.) какой-либо способ сработал, бесспорно, вдохновляют на то, чтобы попытаться счастья. Гарантия эффективности каждого метода — отдельный вопрос. Хорошо известна, например, история про аферистов, открывших центр по планированию пола ребенка. УЗИ тогда еще не было, а знать, кто родится, хотели многие. Плата за «определение пола ребенка» была небольшой, кроме того, в случае ошибки родители могли вернуть свои деньги. И возвращали. А теперь подумайте: либо мальчик, либо девочка, третьего не дано. Даже если специалисты центра вернут деньги за «ложный» прогноз, прибыль за «правильный» все равно останется. Неплохой бизнес. Так что про динозавра — все правда. Согласно закону больших чисел 50 % предсказаний окажутся верными.

В бывшем Ленинграде достаточно долгое время существовала фирма, которая работала примерно по той же схеме. После несложных процедур желающим по телефону наугад сообщался пол младенца.

Но в регистрационный журнал вносились прямо противоположные сведения. Если предсказание сбывалось, — вопросов не возникало. Если происходила ошибка, и родители приезжали скандалить, специалисты доставали журнал, в котором была указана фамилия и результаты прогноза. Естественно, они были правильными. Если родителям первоначально говорили, что будет девочка, в журнал писали — «мальчик», и наоборот. Таким образом, один из двух возможных ответов — устный или письменный — всегда был верным.

Сомнения? Да! И тем не менее хочется верить, что со времен Аристотеля, Эмпидокла и Ленинграда что-то изменилось: ведь медики трудятся как пчелки. Но и «естественные» способы планирования пока никто не отменял, а результаты самодиагностики не навредили ни одной из будущих мам.



Основываясь на результатах опросов, мы остановимся на тех методах планирования пола ребенка, к которым приковано особое родительское внимание. Их четыре: первый основан на различии между типами мужских половых клеток, второй — на использовании специальных диет, третий — на разделении сперматозоидов и четвертый — на обновлении крови. Итак.

ЯЙЦ

КА  
ОТ ЯЙЦЕ

Осторожная К. узнала  
В течение полугода она  
м. И вот — долгождан  
м. Она отправилась в  
Муж подсчитал качес  
твенно соблюдала все  
мелочи. Девять меся  
ей семьи, родилась д

К более беспечны

Мы оба надеялись,  
что по велению серд  
неистематично. Та



# Яйцеклетка

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ: ОТ ЯЙЦЕКЛЕТКИ ДО ОВУЛЯЦИИ

*Осторожная К. узнала о правилах зачатия девочек из книги. В течение полугода она наблюдала за своим менструальным циклом. И вот — долгожданный отпуск, чудесное романтическое время. Она отправилась в путешествие с мужем и двумя сыновьями. Муж подсчитал качественные характеристики спермы, она регулярно соблюдала все правила — и, как и было задумано, забеременела. Девять месяцев спустя, к восторгу и удовлетворению всей семьи, родилась девочка.*

К более беспечным мамам успех приходит не так быстро.

*Мы оба надеялись, что наконец-то родится мальчик, но боюсь, что по велению сердца мы занимались любовью слишком часто и несистематично. Так появилась на свет девочка — третья дочь моего мужа. Решив родить второго ребенка, мы с мужем строго следовали всем правилам для зачатия мальчика. Я лично контролировала купание в ледяной воде, когда мы были в отпуске. Через тридцать шесть недель я родила цветущего мальчика. Маленький Даня — это наша ставшая реальностью мечта. Мой муж до сих пор не может прийти в себя от радости.*

Что же это за строгие правила? Если им четко следовать, то результат не замедлит себя ждать. Если же отклониться от пра-



вил, то и результат меняется соответственно. Правила природы строги и неизменны — но мы, люди, иногда совершаем ошибки.

Давайте исследуем начало человеческой жизни и слегка приподнимем завесу тайны природы. Начнем с женской половой клетки (гаметы), в которой зарождается человеческая жизнь. Эта маленькая гладкая сфера содержит искру жизни, от которой мы все произошли. И она же обеспечивает развитие этой жизни. Когда яйцеклетка в женском теле оплодотворена, она немедленно самопроизвольно делится (репродуцируется) и производит другие яйцеклетки для следующего поколения. Яйцеклетка в первую очередь заботится о том, чтобы обеспечить себе потомство. Такова стратегия природы.

Процесс, продуцирующий яйцеклетку, начинается, когда величина человеческого женского эмбриона менее двух миллиметров. Это происходит примерно через двадцать один день после оплодотворения. Клетки, продуцирующие яйцеклетки, называются первородными, генетическими. Около ста таких новообразованных клеток быстро мигрируют в ткань плода — там они станут яичниками. Там они непрерывно делятся.

По прошествии пяти месяцев в матке у эмбриона женского пола имеется уже семь миллионов яйцеклеток в яичниках. Большинство из них погибает еще до рождения ребенка, а к рождению остается около двух миллионов. Ко времени половой зрелости девочки их останется около полумиллиона. Из этих яйцеклеток лишь 400—500 будут овулированы, по одной клетке в месяц, во время прохождения фаз менструального цикла женщины.

Диплоидная клетка — это та, которая несет полное число хромосом, характерное для того или иного вида. Однако ко времени овуляции, когда яйцо возникает из яичника на пути к оплодотворению, это будет гаплоидная клетка, одна из двух, содержащих по 23 хромосомы (в нормальной взрослой клетке 46 хромосом). Снизил же количество хромосом наполовину процесс, называемый мейозом. Другая половина числа хромосом будет доставлена спермой, которая оплодотворяет яйцеклетку. Эти два набора генов определяют генетическое «лицо» ребенка и его уникальные характеристики.

Человеческие яйцеклетки находятся в яичниках. Некоторые их них могут находиться там в течение сорока лет — стан-

длительного срока детородного возраста  
объяснить тот факт, что женщины  
нившие постаревшие и, возможно,  
больше рискуют родить неполноцен  
его репродуктивного возраста.  
Незрелые яйцеклетки остаются  
детского периода созревания дево  
не отзываются на гормональные при  
командующего» всех эндокринных  
основании мозга, между глазами  
Считается, что гипоталамус — это  
рый подает команду гипофизу пр  
ликулостимулирующий гормон  
гормон (ЛГ).  
ФСГ стимулирует яйцеклетк  
большой структуры в яичнике, на  
(в честь голландского анатома  
крыл эту структуру в 1670 г.). Это  
а яйцеклетка обычно прикреплен  
симметрично с оплодотворенны  
планируется в боковую часть м  
В этот период яйцеклетка ну  
энергии, поскольку в преддвер  
Чтобы обрести эту энергию, не  
кислорода, который проникает  
молекулы. Сама по себе яйцекле  
собственной структуры, поско  
с гладкой поверхностью, а сф  
меньшей возможной площади  
неси каждую яйцеклетку и ка  
их миллионы гранулезны  
яйцеклетке путем абсорбции  
яйцеклетке так же прилежн  
ся работами пчелами.  
Эти зернистые клетк  
мических сигналов



дартного срока детородного возраста женщины. Это может объяснить тот факт, что женщины старшего возраста, сохранившие постаревшие и, возможно, поврежденные яйцеклетки, больше рискуют родить неполноценного ребенка в конце своего репродуктивного возраста.

Незрелые яйцеклетки остаются в яичниках в течение всего детского периода созревания девочки, пока некоторые из них не отзовутся на гормональные призывы гипофиза — «главнокомандующего» всех эндокринных желез. Гипофиз находится в основании мозга, между глазницами и перед гипоталамусом. Считается, что гипоталамус — это контрольный центр, который подает команду гипофизу продуцировать гормоны: фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) и лютинизирующий гормон (ЛГ).

ФСГ стимулирует яйцеклетки к созреванию внутри небольшой структуры в яичнике, называемой фолликулом Графа (в честь голландского анатома Ренье де Графа, который открыл эту структуру в 1670 г.). Этот орган наполнен жидкостью, а яйцеклетка обычно прикреплена к одной стороне фолликула — симметрично с оплодотворенным яйцом, которое позже имплантируется в боковую часть матки.

В этот период яйцеклетка нуждается в большом количестве энергии, поскольку в преддверии овуляции она очень активна. Чтобы обрести эту энергию, необходимо абсорбировать больше кислорода, который проникает через поверхность тканей из атмосферы. Сама по себе яйцеклетка не получает помощи от своей собственной структуры, поскольку является идеальной сферой с гладкой поверхностью, а сфера, как известно, обладает наименьшей возможной площадью поверхности. Однако для этой цели каждую яйцеклетку и каждый фолликул окружают около семи миллионов гранулезных клеток. Суммарная поверхность их сильно увеличивает количество энергии, поступающей к яйцеклетке путем абсорбции. Таким образом, крошечная яйцеклетка обслуживается семью миллионами вспомогательных клеток так же прилежно, как пчелиная матка обслуживается рабочими пчелами.

Эти зернистые клетки служат также инструментом для химических сигналов, посылаемых мозгом, чтобы инициировать



овуляцию. Профессор Роберт Уинстон из лондонского Госпиталя Хэммерсмита описывает то, что называется «обратным механизмом», таким образом:

«Как только гормон ФСГ стимулирует фолликулы к росту, количество зернистых клеток (продуцирующих эстроген) увеличивается, и они активизируются. Как только их станет много, увеличится и продуцирование эстрогена. В конце концов количество эстрогена становится настолько велико, что он попадает в кровоток.

Увеличение количества эстрогена стимулирует мозг, сигналя гипоталамусу о том, что фолликулы созрели и готовы выпустить зрелую яйцеклетку. От гипоталамуса сигнал немедленно передается гипофизу. Гипофиз отвечает тем, что резко увеличивает количество лютеинизирующего гормона, и, спустя прибли-

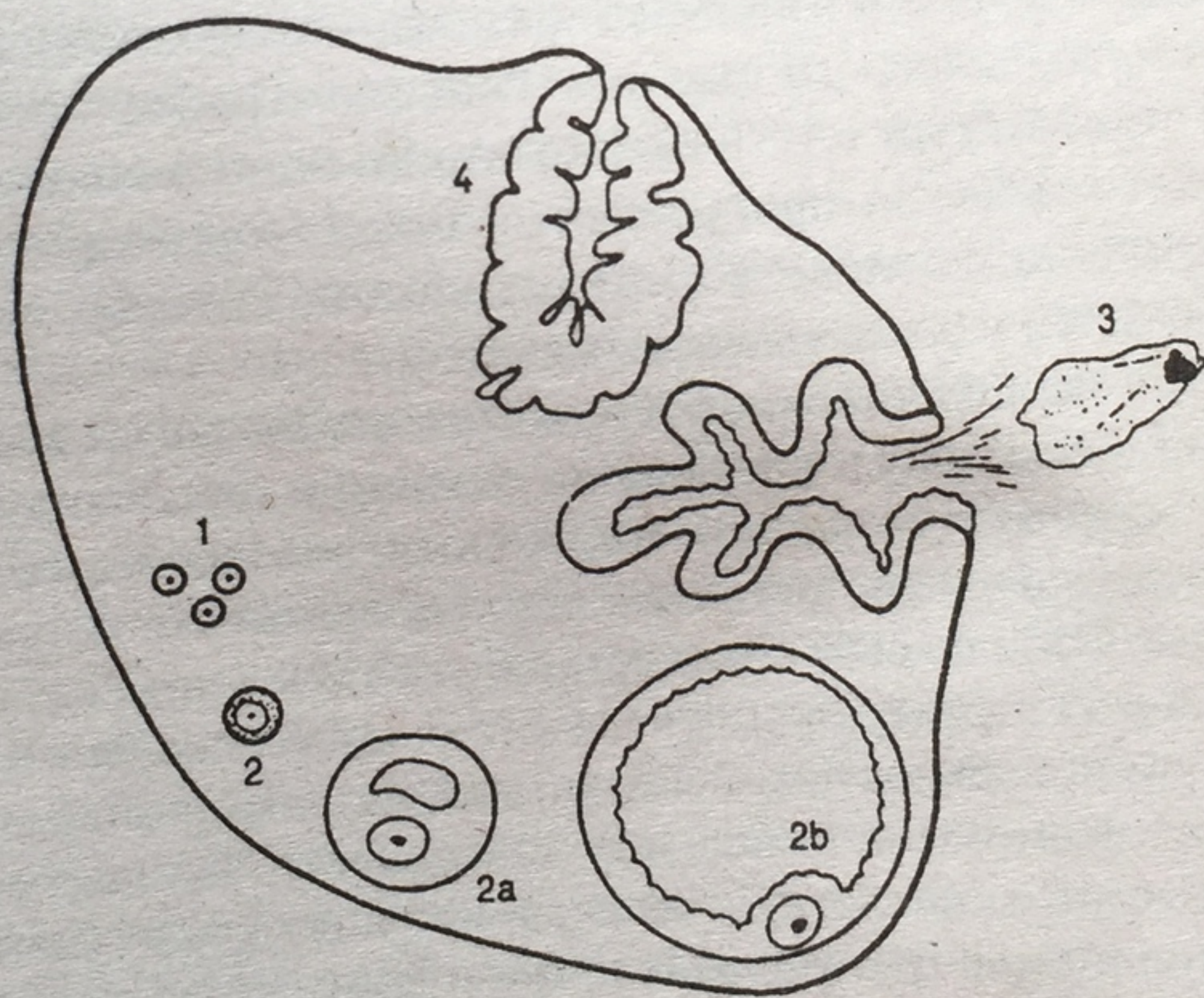


Рис. 1. Овуляция

Развитие фолликула, содержащего яйцеклетку

1 — незрелые яйцеклетки; 2, 2a, 2b — созревающий фолликул Графа с яйцеклеткой; 3 — прорыв фолликула с высвобождением яйцеклетки, окруженной зернистыми клетками (овуляция); 4 — желтое тело (корпус лютеум) через 4—5 дней после овуляции.



зительно 36 часов после подъема уровня ЛГ в крови, фолликул раскрывается и высвобождает яйцеклетку. Происходит овуляция».

Так выглядит схема работы механизма оплодотворения. Схема-календарь овуляции, о которой речь пойдет немного позже, помогает женщинам установить ее день. Необходимо сделать акцент на фразе: «Приблизительно 36 часов после подъема уровня ЛГ в крови происходит овуляция».

*Я. хотела сына. Поскольку ее менструальный цикл не был регулярным, она решила воспользоваться схемой овуляции для определения ее точного дня, купив тест в аптеке. Установив, что овуляция началась, но не придав никакого значения длительности периода, она решилась на немедленный коитус. Девять месяцев спустя она родила вторую дочь. Ошибка Я. была в том, что она не подождала немного до момента появления овуляторной слизи: тогда и нужно было зачать сына. Медицинские исследования говорят: «...до 36 часов после повышения уровня ЛГ».*

Наверное, не надо доказывать тот факт, что все женщины разные, и поэтому должны применять это правило, ориентируясь на свой личный ритм. Грубо говоря, «спустя 36 часов» — это может быть и 48 часов в некоторых случаях. Чтобы подстраховаться, следует убедиться в наличии липкой вагинальной слизи, которая и отмечает прохождение овуляции. Эта слизь служит наиболее точным индикатором процесса овуляции. И только после появления слизи следует приступать к коитусу для зачатия сына.

К сожалению для Я., она поторопилась, приступив к коитусу до того, как овуляция действительно произошла. Таким образом, в соответствии с природным предсказанием, она зачала дочь.

Но вернемся к яйцеклетке. После овуляции она, с некоторой долей вероятности, отыщет путь к одной из фаллопиевых труб (названных так по имени своего открывателя, Габриеля Фаллопиуса). Продвигаясь в трубе к матке, яйцеклетка может быть оплодотворена спермой.



Тем временем осуществляется действие еще одного природного механизма. Стимулированные выбросом ЛГ (который был инициирован гипофизом) перед овуляцией, зернистые клетки начинают продуцировать второй гормон, прогестерон. Этот гормон готовит матку к внедрению в ее стенку развивающегося эмбриона (в случае, если произошло оплодотворение).

Зернистые клетки вырабатывают ярко-желтый пигмент, который окрашивает фолликул, превращая его в так называемое желтое тело (корпус лютеум). Эта структура также начинает продуцировать прогестерон, который крайне важен для раннего развития плода. Если желтое тело повреждается, происходит ранний выкидыш.

Таким образом, яйцеклетка покидает яичник для того, чтобы положить начало новой жизни (см. рис.1).

Овуляция происходит лишь тогда, когда фолликул прорывается и яйцеклетка покидает яичник (этот процесс может быть причиной острой овуляторной боли, которую испытывают некоторые женщины). У женщин овуляция происходит в середине менструального периода, то есть на 14-й день стандартного 28-дневного цикла. Значит, у яйцеклетки в распоряжении 14 дней для того, чтобы пройти путь по фаллопиевой трубе к матке.

Но, как уже отмечалось, реальный день овуляции является уникальным как для разных женщин, так и для цикла одной и той же женщины. Поэтому каждой женщине предстоит определить конкретный день овуляции. Для женщин, у которых есть трудности в определении дня овуляции, может быть предложено множество вспомогательных способов его вычисления, о которых речь пойдет позже.



# Сперма

**С**перматозоиды (мужские гаметы) вырабатываются в яичках. Они расположены в мошонке и удалены от тела — что позволяет сохранять температуру немного ниже общей температуры тела. Охлаждение способствует выработке спермы.

Яички начинают продуцировать половые клетки лишь с наступлением периода созревания (начиная с 13 лет), когда гипофизом инициируется выработка гормонов. Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) воздействует на гаметы мужской спермы с началом полового созревания так же, как он воздействует на женские гаметы-яйцеклетки.

Сперма выносятся по трубам (семявыводящий проток) ритмическими импульсами, там она остается в течение 2—3 недель и затем постепенно обретает подвижность. По семенному канатику, ведущему в мочеиспускательный канал, сперматозоиды попадают в пенис — и оттуда в женский половой тракт при коитусе.

По мере поступления спермы в мочеиспускательный канал в нее добавляется секрет из семенных пузырьков и другой секрет — из предстательной железы, или простаты. Эти два секрета имеют следующее значение:



✓ они обеспечивают подвижность и активность сперматозоидов;

✓ они нейтрализуют кислотность женского полового тракта. Тем временем слизь, вырабатываемая Коуперовой железой, блокирует уретру.

Яйцеклетка является самой крупной клеткой организма, а сперматозоид — самая мелкая клетка. Это еще одна гаплоидная клетка. Сперматозоид похож на метательный снаряд и состоит из трех основных частей.

1. *Головка*, которая содержит генетическую информацию, заключенную в 23 хромосомах. 23 хромосомы составляют половину количества, характерного для полной диплоидной клетки. Головка окружена «шапочкой» — аэросомой, которая сохраняется на ней вплоть до самого момента оплодотворения (словно боеголовка ракеты, находящейся на вооружении).
2. *Средняя часть*: сложная структура, несущая «топливо» и «компьютерную систему», контролирующую движение.
3. *Кнутообразный хвост*, который проталкивает сперматозоид вперед. По мере приближения к яйцеклетке сперматозоид набирает скорость движения.

Сперматозоиды бывают двух типов: одни несут оплодотворение женской (X) — гинеспермой, другие мужской (Y) — андроспермой (см. рис. 2).

Сперматозоиды, несущие оплодотворение женской спермой, больше размером, движутся медленнее и живут дольше. Они бо-

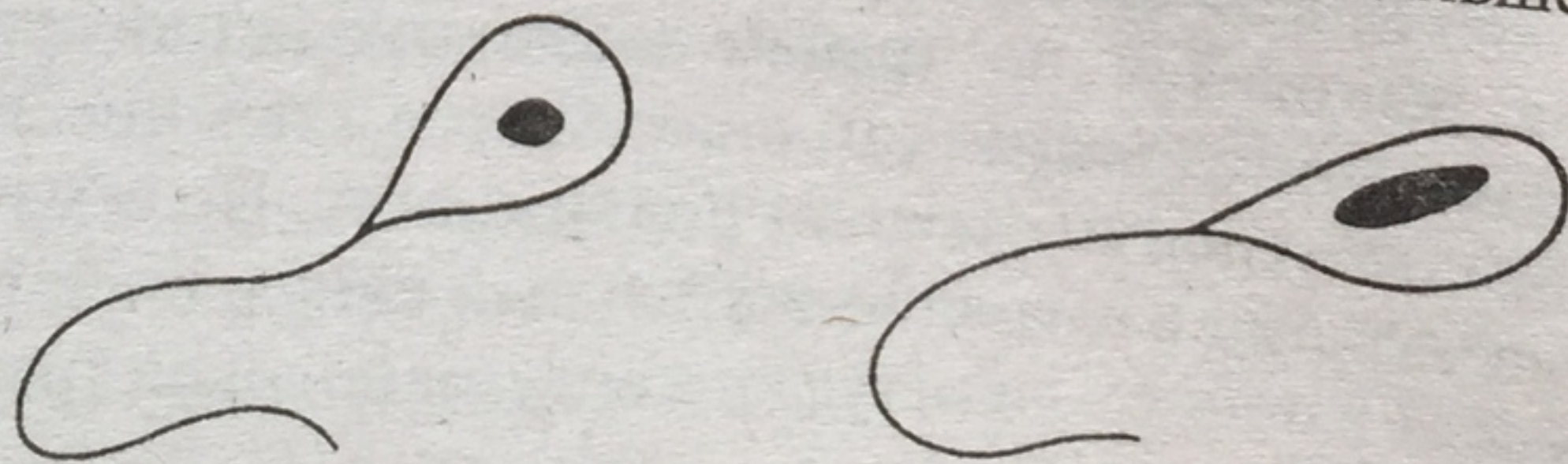


Рис. 2. Два типа сперматозоидов

Слева: мужская (Y) — андросперма.

Справа: женская (X) — гинесперма.



лее стойкие в отношении опасностей вагинальной среды, и некоторые из них могут сохранять жизнеспособность в течение 5—6 дней в теле женщины после того, как были эякулированы.

Сперматозоиды, несущие оплодотворение мужской спермой, меньше размером, с круглой головкой, с более длинным хвостом, который позволяет им двигаться проворно и быстро. Однако они обладают низкой жизнеспособностью. Обычно андросперма погибает спустя 2 дня после эякуляции, хотя иногда, в случае необычной детородной способности, живет дольше.

Женщина овулирует раз в менструальный цикл, и в организме высвобождается яйцеклетка (X), которая потенциальна для рождения ребенка как мужского, так и женского пола. Таким образом, будучи оплодотворенной, она может стать началом жизни как мальчика, так и девочки. Мужская сперма, из которой лишь один сперматозоид может оплодотворить яйцеклетку X, представляет собой смесь Y- и X-сперматозоидов, почти равных по пропорции. Для мужчины ситуация, в которой эта смесь не представлена пропорционально «пятьдесят-на-пятьдесят» двумя видами спермы, весьма редка.

Количество случаев, когда мужчина способен производить при оплодотворении лишь особей одного пола, слишком несущественно, чтобы ради этого проводить сложные и дорогостоящие тесты. В большинстве случаев врачи даже не имеют оборудования, чтобы провести анализы подобного типа. Вот почему женщины, уверенные, что у их мужей отсутствует сперма другого пола, должны успокоиться. В абсолютном большинстве случаев их мужья так же «нормальны», как и все остальные.

Итак, пол будущего ребенка определяет первый сперматозоид, который оплодотворяет яйцеклетку.

Если яйцеклетку оплодотворит X-сперматозоид, будет зачата девочка.

Если яйцеклетку оплодотворит Y-сперматозоид, будет зачат мальчик.

X-яйцеклетка + X-сперма = 2X = девочка.

X-яйцеклетка + Y-сперма = XY = мальчик.



Таким образом, пол ребенка определяет мужчина. Но как это происходит? Каким образом присутствие Y-спермы придает мужские признаки развивающемуся плоду?

По прошествии шести или семи недель после оплодотворения плод находится в состоянии сексуальной неопределенности. Эмбрион имеет потенциал для любого пола, сохраняя рудименты как яичек, так и яичников.

Яички ожидают сигнала от мужской спермы — андростермы, чтобы начать действовать. Мужская Y-хромосома содержит крошечный ген, который продуцирует, предположительно, химический сигнал, называемый «фактором, определяющим работу яичек». Получив этот сигнал, яички резко выбрасывают большое количество прогестерона, который стимулирует формирование пениса и мошонки. Таким образом обеспечиваются мужские половые характеристики, а женские резко подавляются.

Иногда возникает ощущение, что если бы мы могли до конца осознать, как работает этот механизм, то открыли бы еще один метод планирования пола.

### ПОДСЧЕТ ГОЛОСОВ

Подсчет спермы — это метод анализа мужской спермы: количество, полноценность и подвижность сперматозоидов в одном эякуляте. Образец спермы исследуется под микроскопом, чтобы выявить следующие качества.

1. Объем семени: обычно это 2–5 мл (одна чайная ложка) за эякуляцию. Если выходит менее — это может означать, что у мужчины нехватка семенной жидкости. Если более — то семенная жидкость может слишком сильно растворять сперму.

2. Количество спермы: сперматозоидов должно быть более 40 млн/мл. Количество менее 20 млн/мл может означать, что есть проблемы с детородностью. Хотя есть данные, что некоторые мужчины обладают детородной способностью и с низким удельным количеством спермы.

3. Подвижность спермы: по меньшей мере 40 % сперматозоидов должны быть подвижно-активны.

4. Полноценность спермы: по меньшей мере 65 % сперма-

Сперма  
тоталов должны под микроскопом  
Необходимо обнаруживать любой де  
5. Тест. проверка на антитела.  
Подсчет спермы дает различны  
и ее качество часто меняется в за  
ды. Жаркий климат и сексуальная  
ественные показатели. Соответс  
ние могут повышать этот показ  
приведем факторы, влияющие на  
чества спермы.



тозоидов должны под микроскопом выглядеть нормальными. Необходимо обнаруживать любой дефект спермы.

#### 5. Тест: проверка на антитела.

Подсчет спермы дает различные данные для всех мужчин, и ее качество часто меняется в зависимости от условий среды. Жаркий климат и сексуальная активность снижают количественные показатели. Соответственно холод и воздержание могут повышать этот показатель. Немного позже мы приведем факторы, влияющие на снижение выработки и качества спермы.



# Наследственность, гены и хромосомы

**Г**лавное качество, отличающее живую материю от любой другой, — это ее способность синтезировать протеины, или белок. Эти сложные химические структуры формируют основу жизни.

Разница между человеком и слоном, либо между человеком и дубом, либо между двумя людьми — это в основном разница в составе белков. Способность синтезировать белок живые существа наследуют от своих предков и передают своим потомкам через гены.

Свернутая в виде спирали внутри ядра любой живой клетки нуклеиновая кислота, называемая ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота), определяет выработку белков. Этот ген — специфический белок, который дает уникальные характеристики данного индивида. Вторая, не менее важная, нуклеиновая кислота, РНК (рибонуклеиновая кислота), имеет способность зеркально повторять (реплицировать) ДНК, а затем передает это строение белка веществу клетки. Таким образом, РНК действует подобно матрице (отпечатку) блоков ДНК в процессе синтеза белков. Тело содержит тысячи разных видов белков, но каждый определяется строением ДНК в ядре клетки.

Наследственно

Оплодотворенное яйцо  
генетическую информацию  
Каждая клетка ребенка, буд  
в себе отпечаток той же ДН  
тификации ДНК — это пре

Перед делением клетки  
туры, составляя веретеноо  
мосомами. Хромосомы мо  
в процессе клеточного де  
они исчезают; в «отдыхаю

В организме хромосом  
то есть в ядре находятся д  
каждого родителя. Они н  
щие строение белков, и, т  
ма, которые были унасл  
Хромосомы — это собран  
чем каждый ген определ  
облике тела.

Каждая хромосома в  
цию о тех же характерист

Ядро клетки, находя  
Когда клетки готовы к  
Y-хромосом.

В человеческом набо  
пары подобны, за искл  
организме. В женской  
больших X-хромосом (X  
шой X-хромосомы и од  
ким образом, в мужско  
зачатие девочки, соотве  
роперма, определяющ

ДЕЛЕНИЕ КЛЕТО

Второе главное каче  
росту. Рост



Оплодотворенное яйцо (зигота) содержит в своей ДНК всю генетическую информацию о будущем взрослом человеке. Каждая клетка ребенка, будь то клетка волоса или ногтя, несет в себе отпечаток той же ДНК, которая была в зиготе. Для идентификации ДНК — это превосходнейший отпечаток пальцев!

Перед делением клетки гены организуются в парные структуры, составляя веретенообразные частицы, называемые хромосомами. Хромосомы можно рассмотреть внутри ядра клетки в процессе клеточного деления. После завершения деления они исчезают; в «отдыхающей» клетке они не видны.

В организме хромосомы находятся в гомологичных парах — то есть в ядре находятся две подобных хромосомы, по одной от каждого родителя. Они несут те же ДНК и гены, определяющие строение белков, и, тем самым, характеристики организма, которые были унаследованы от каждого из родителей. Хромосомы — это собрание большого количества генов, причем каждый ген определяет один элемент в наследственном облике тела.

Каждая хромосома в гомологичной паре несет информацию о тех же характеристиках, и эти гены находятся в одинаковой позиции на обеих родительских хромосомах.

Ядро клетки, находящейся в покое, содержит набор генов. Когда клетки готовы к делению, они принимают форму X- и Y-хромосом.

В человеческом наборе генов 23 хромосомы. Члены каждой пары подобны, за исключением половых хромосом в мужском организме. В женской клетке эта 23-я пара состоит из двух больших X-хромосом (XX); в мужской клетке — из одной большой X-хромосомы и одной маленькой Y-хромосомы (XY). Таким образом, в мужской сперме гинесперма, определяющая зачатие девочки, соответственно называется X-спермой, а андросперма, определяющая зачатие мальчика, — Y-спермой.

### ДЕЛЕНИЕ КЛЕТОК И РОСТ ОБЫЧНЫХ КЛЕТОК — ЭТО МИТОЗ

Второе главное качество живой клетки — это ее способность к росту. Рост происходит в процессе дупликации и деления.



Каждая клетка растет до оптимального размера, реплицирует свои хромосомы и разделяется после этого на две точные копии родительской клетки.

Как только женская яйцеклетка оплодотворена, она начинает расти со скоростью клеточного деления. Хромосомы играют важную роль в процессе, который называется митоз. Митоз — это процесс удвоения и деления клеток в период роста. Посмотрим, как это происходит (рис. 3).

1. Гены разделяются по вертикальной оси (зеркальным отражением) и распределяются в хромосоме попарно с идентичными «матрицами».
2. Хромосомы распределяются симметрично веретену деления — нестойкой структуре, которая формируется в клетке во время деления.
3. Хромосома делится посередине на две идентичные хроматиды.
4. Хроматиды «отплывают» друг от друга к противоположным полюсам клетки.
5. Клетка разделяется на две дочерние клетки, идентичные материнской клетке и схожие друг с другом.

Во взрослой клетке этот процесс захватывает все 46 хромосом одновременно.

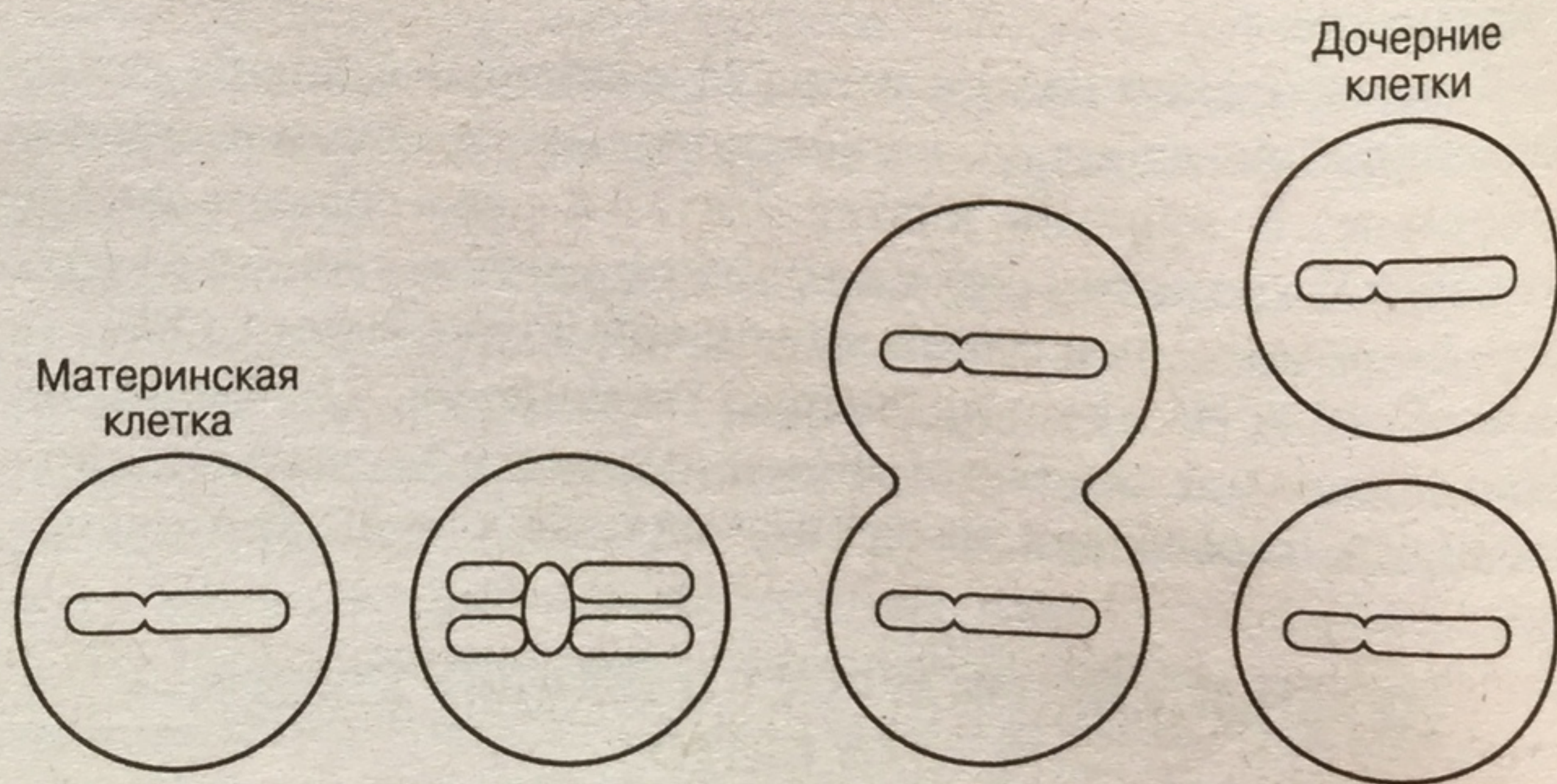


Рис. 3. Митоз



## КЛЕТОЧНОЕ ДЕЛЕНИЕ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК — ЭТО МЕЙОЗ

Способ митоза, то есть идентичной репродукции материнской клетки, совершенно очевидно не подходит для репродукции половых клеток, поскольку последняя должна вовлекать в процесс комбинацию генетического материала от обоих родителей.

Животные, репродуцирующие половым способом, имеют яички и яичники. В этих органах соответственно производятся репродуктивные клетки (гаметы): сперматозоиды и яйцеклетки. В процессе оплодотворения они сливаются, чтобы сформировать зиготу, у которой имеется единое ядро, содержащее генетический материал обоих родителей. Затем зигота начинает делиться по схеме митоза — и вырастает в новую особь.

Гаплоидные гаметы не могут быть репродуцированы митотически, поскольку эти дочерние клетки должны нести лишь половинное количество хромосом по сравнению со взрослой клеткой. Мы уже говорили, что взрослая клетка содержит в ядре 46 хромосом. И яйцеклетки, и сперматозоиды должны иметь по 23 хромосомы, поскольку при оплодотворении получающаяся зигота будет иметь нормальное количество хромосом — 46. Мейоз — это специализированная форма митоза, которая снижает количество хромосом в дочерних клетках наполовину.

Мейоз происходит просто и элегантно; процесс деления при этом заходит на одну стадию дальше во втором мейотическом делении (см. рис. 4).

### МЕЙОЗ КАК ОН ЕСТЬ

Хромосомы реплицируются в две идентичные хроматиды.

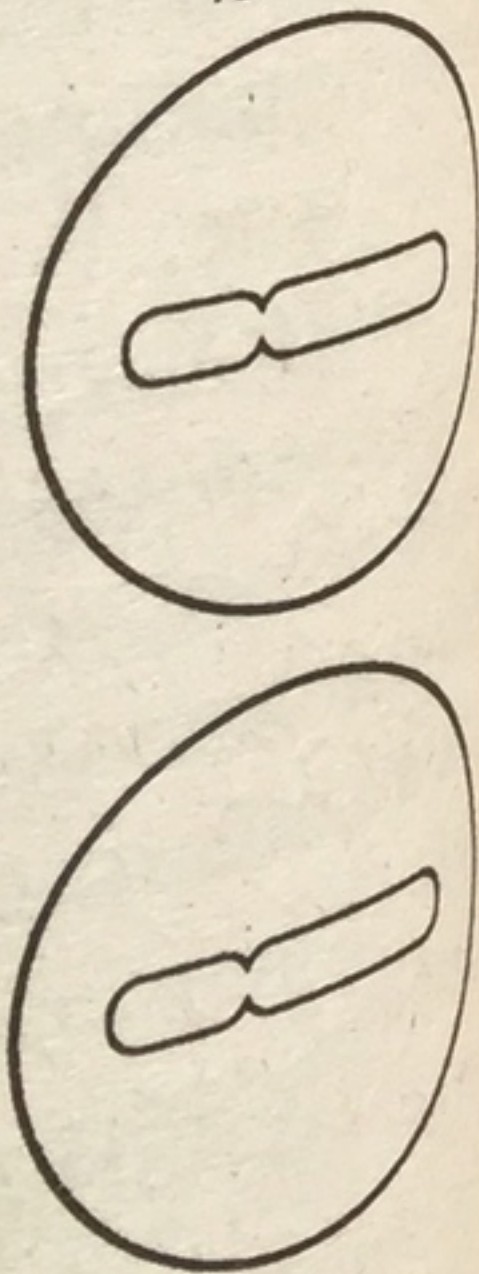
Продублированные хроматиды распределяются по обе стороны веретена деления.

Продублированные хроматиды расходятся к противоположным полюсам клетки (как одиночные хроматиды — в митозе).

Клетка разделяется на две идентичные дочерние клетки, каждая — с двумя хроматидами от одной из первоначальных пар хромосом в гамете.

Этим завершается первое мейотическое деление. За ним немедленно следует второе мейотическое деление.

Дочерние  
клетки





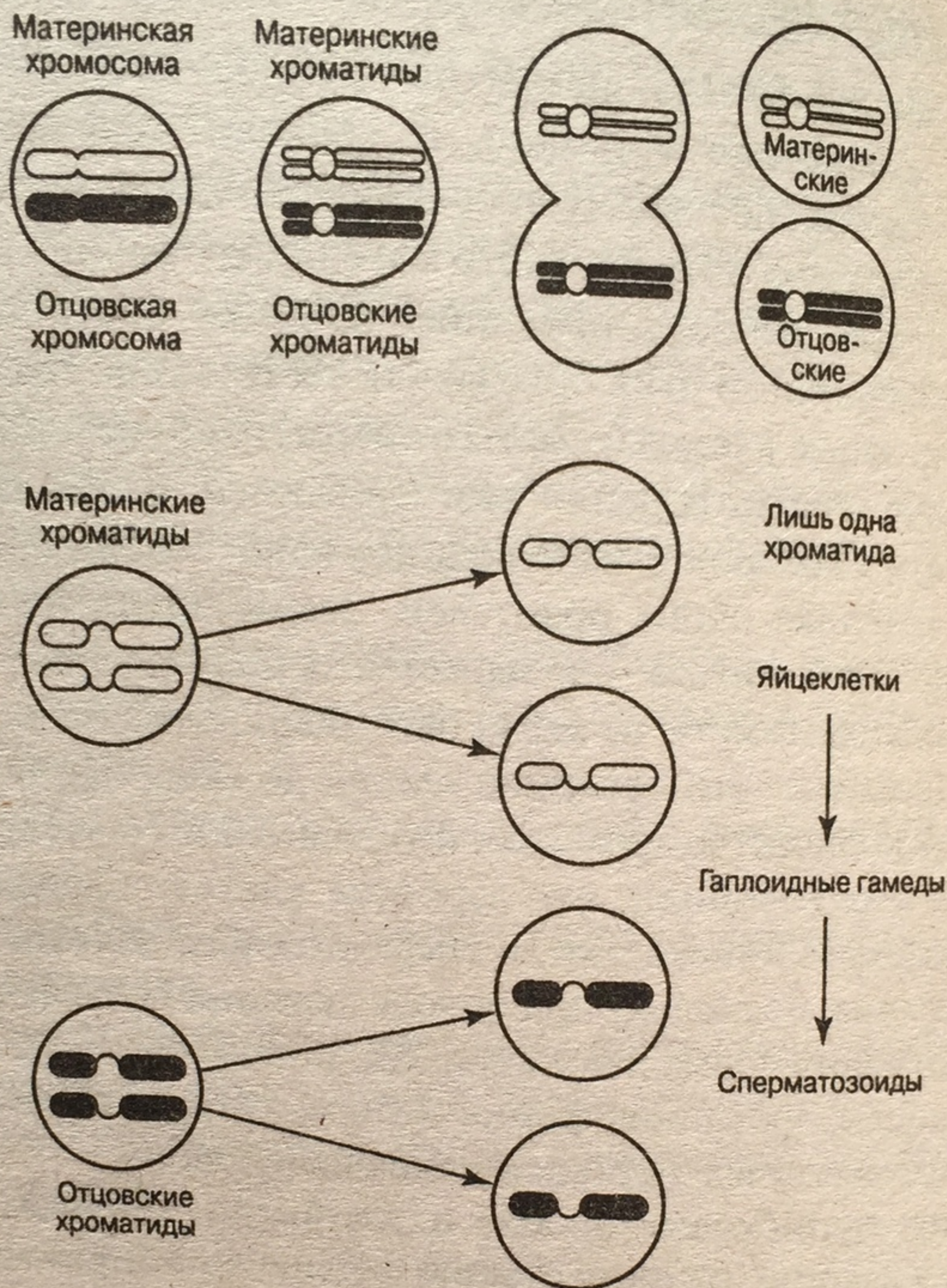


Рис. 4. Мейоз

### ВТОРОЕ МЕЙОТИЧЕСКОЕ ДЕЛЕНИЕ

Каждая дочерняя клетка, содержащая две хроматиды от одной из первоначальных хромосом, вновь делится митотическим делением, формируя четыре гаплоидные половые клетки (яйцеклетки и сперматозоиды), каждая — с единственной хроматидой от одной из хромосом первоначальной пары. Эти гаплоидные «внучатые» клетки являются 23-хромосомными гаметами, которым необходимо слиться с партнерской клеткой, чтобы стать оплодотворенным эмбрионом с 46 хромосомами.

Наследственность

46

Дупликация

92

Деление (митоз)

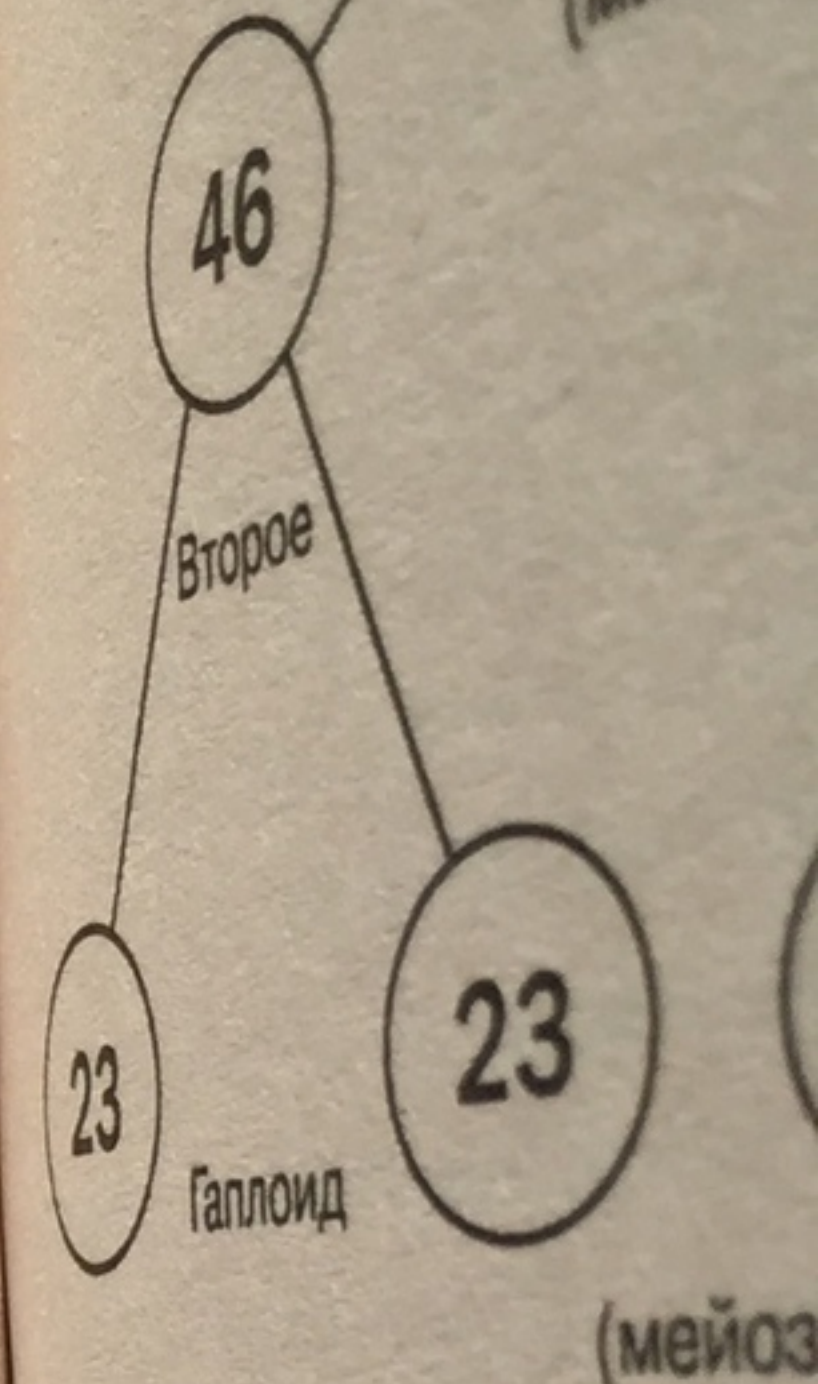


Рис. 5. Дальнейшее снижение числа

Рисунок 5 показывает, как де...  
ка количество 46 хромосом ди...  
на пучках до 23 хромосом в гап...  
образом, наследственность пере...  
данной пропорции.



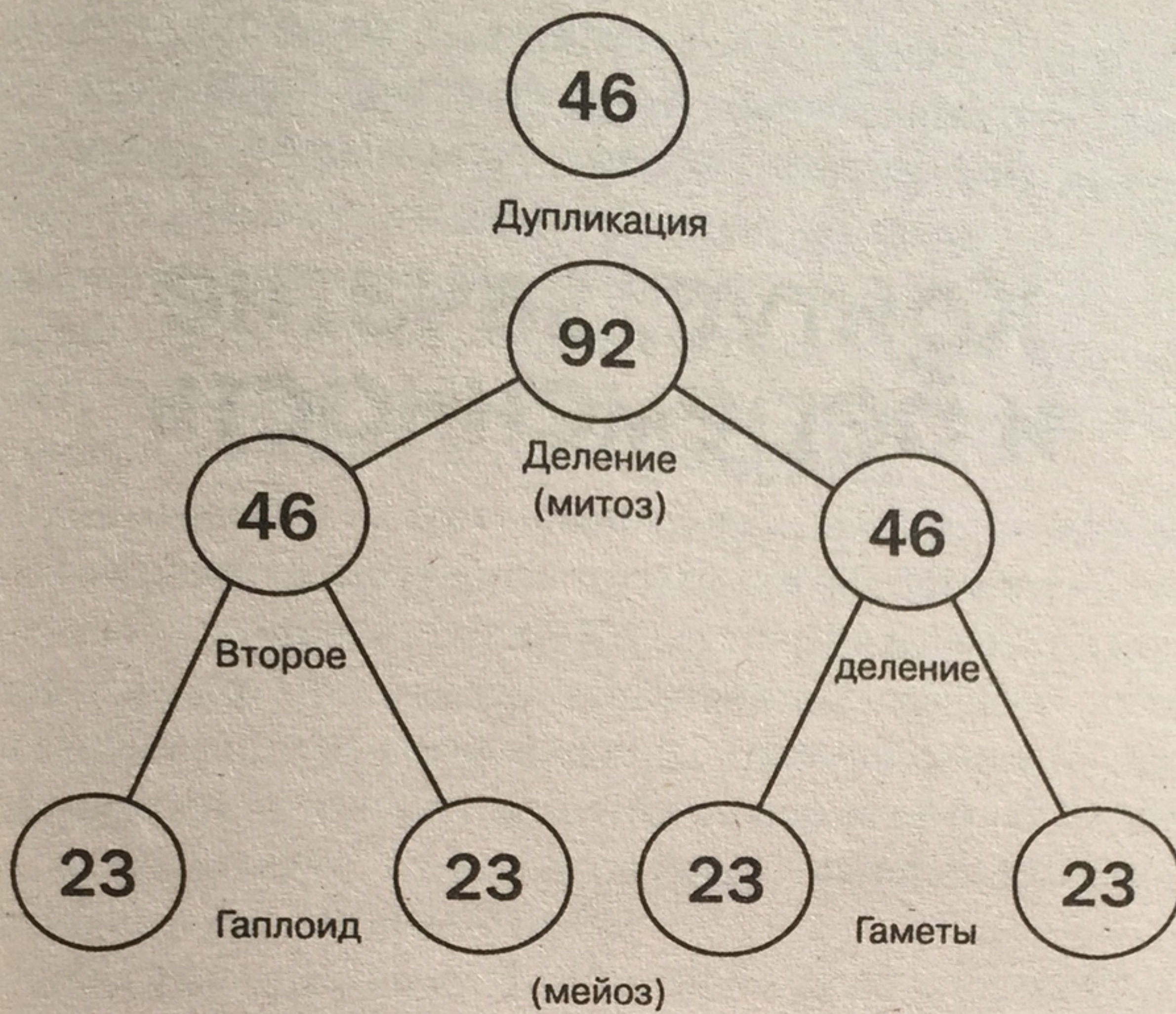


Рис. 5. Дальнейшее снижение числа хромосом в клеточном делении

Рисунок 5 показывает, как деление проходит дальше, снижая количество 46 хромосом диплоидной клетки в яйчиках или яйчках до 23 хромосом в гаплоидной клетке-гамете. Таким образом, наследственность передается от обоих родителей в равной пропорции.



# Коитус, зачатие и беременность

**В** о время коитуса в вагину эякулируется от 100 до 400 млн сперматозоидов. Нормальный обмен семени в одном эякуляте — 1–8 мл (1 чайная ложка = 5 мл).

Каждый сперматозоид генетически уникален; он несет отчетливо отличный от других набор генов, характерных для данного мужчины, так же как каждая яйцеклетка несет отличный от иных, уникальный генетический материал, характерный для данной женщины.

В зависимости от того, какой из сперматозоидов первым достигнет какой яйцеклетки, зачатый ребенок продемонстрирует индивидуальные характеристики, доставшиеся ему от обоих родителей, в соответствии с генами тех гамет, которые несли родители.

Большое количество сперматозоидов необходимо для того, чтобы обезопасить сперму внутри полового тракта женщины. Множество сперматозоидов погибает еще до того, как достигнут вагины.

Сперматозоиды, которым удалось проникнуть в вагину, немедленно встречаются с враждебной средой вагинальной слизи: она обездвиживает их своей липкостью и губит кислотностью. Множество сперматозоидов получает неверное направление

Коитус, зачатие и беременность. Утрачивает ориентацию и...  
кислотная среда — это природный спос...  
инфекций, которые могут поразить ре...  
Однако так же кислотность губительна...  
сперм, которая служит гарантией выж...  
и несколько странным — однако сл...  
справление служит для того, чтобы д...  
не сильные и полноценные спермат...  
Лишь около 5% сперматозоидов п...  
Слизь тонка, щелочная по реакт...  
нашему к сперматозоидам. Когда...  
с этой слизью, происходит таинств...  
ной капситацей, когда шапочка...  
отслаивается, и только после этого...  
к яйцеклетке, которая ожид...  
отвавшись в фаллопиевой трубе.  
Таким образом, через 5–10 ми...  
клетка может быть оплодотворен...  
который выжил в этом невероятн...  
Зачатие происходит в фаллопи...  
конфигурации, извилистый тунн...  
яйцеклетки и сперматозоида.  
движения трубы «подгоняют» сп...  
клетке, в то время как сама яйц...  
скоплению спермы.  
Более того, фаллопиева труб...  
мертвые и аномальные...  
здоровые могли прони...  
трубы — ампуле. Именно здес...  
Преуспевший в этом спе...  
своей хвостик, а его го...  
яйцеклетки. Это «проядро» н...  
рядом с женским «проядр...  
яйцеклетка позволяет прони...



движения, утрачивает ориентацию и погибает от истощения. Кислотная среда — это природный способ защиты от бактерий и инфекций, которые могут поразить репродуктивные органы. Однако так же кислотность губительно действует на ту самую сперму, которая служит гарантией выживания вида. Это кажется несколько странным — однако следует иметь в виду, что это препятствие служит для того, чтобы далее проникали лишь самые сильные и полноценные сперматозоиды.

Лишь около 5 % сперматозоидов проникают в шейку матки. Здесь слизь тонка, щелочная по реакции и дружелюбна по отношению к сперматозоидам. Когда сперма вступает в контакт с этой слизью, происходит таинственный процесс, называемый капаситацией, когда шапочка сперматозоида (аэросома) откидывается, и только после этого сперма способна проникнуть к яйцеклетке, которая ожидает оплодотворения, приютившись в фаллопиевой трубе.

Таким образом, через 5–10 минут после эякуляции яйцеклетка может быть оплодотворена одним из сперматозоидов, который выжил в этом невероятном путешествии.

Зачатие происходит в фаллопиевой трубе. Этот сложный по конфигурации, извилистый туннель делает возможной встречу яйцеклетки и сперматозоида. Мускульные сократительные движения трубы «подгоняют» сперматозоиды навстречу яйцеклетке, в то время как сама яйцеклетка «подгоняется» к матке и скоплению спермы.

Более того, фаллопиева труба действует в качестве фильтра, отсекая мертвые и аномальные сперматозоиды так, чтобы только здоровые могли проникнуть к более удаленной части трубы — ампуле. Именно здесь может произойти оплодотворение зрелой яйцеклетки.

Преуспевший в этом сперматозоид, входя в яйцеклетку, теряет свой хвостик, а его головка становится вторым ядром яйцеклетки. Это «проядро» несколько часов находится в клетке рядом с женским «проядром», пока они не сольются. Зрелая яйцеклетка позволяет проникнуть внутрь лишь одному-единственному сперматозоиду и затем немедленно ставит на пути других химический барьер. (Двухъяйцевые, или неидентичные близнецы бывают зачаты в том случае, если две зрелые яйце-



клетки проникают в трубу — и каждая из них бывает оплодотворена различными сперматозоидами. Каждый из эмбрионов прикрепляется к матке своей собственной плацентой.)

Зрелая яйцеклетка содержит готовые к делению и росту хромосомы, и в течение первых 24 часов клетка делится надвое. В течение следующих 24 часов делятся уже эти две яйцеклетки. После этого последующие деления происходят с интервалом около 15 часов. По прошествии трех дней или около того, когда эмбрион содержит 8 клеток, каждая из этих клеток имеет потенциал для того, чтобы превратиться в отдельную человеческую особь. Таким образом, если бы восьмиклеточный эмбрион был разделен на 8 отдельных клеток, каждая независимая клетка выросла бы в одну из совершенно идентичных человеческих особей. Таким образом и вырастают в матке идентичные, или однояйцевые, близнецы. Иногда эмбрион спонтанно делится на две части, производя два эмбриона с идентичным составом ДНК и генетического материала от обоих родителей. Эти близнецы всегда однополые. В отличие от них двухъяйцевые близнецы бывают зачаты тогда, когда оплодотворяется одновременно более чем одна яйцеклетка, и оба плода развиваются отдельно. Эти близнецы могут быть разнополыми.

### ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ, ИЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ

Через две недели после оплодотворения человеческий эмбрион проникает в матку, где он кружит в течение нескольких дней, постоянно дробясь и умножаясь, хотя без заметного физического роста. Эмбрион остается такого же размера, как и породившая его яйцеклетка, поскольку получающаяся в результате деления яйцеклетка очень мала — и оба укладываются в то же пространство, что занимала материнская. Эмбрион представляет собой теперь сгусток клеток, окружающий центральную полость, наполненную жидкостью. Эмбрион теперь именуется бластоцистой, и можно говорить о том, что женщина действительно беременна.

По прошествии шести-семи дней эмбрион начинает расти в размерах и имплантируется во внутреннюю оболочку матки, эндометриум. Имплантация — это удивительный феномен.



Эмбрион — индивидуум, совершенно не схожий с матерью, и только поэтому должен был бы подвергнуться отторжению как чужеродное тело. Однако, возможно, 23 материнские хромосомы делают свое дело, и материнский организм принимает эмбрион как первосортный трансплантант.

Эта стадия беременности очень рискованна. Именно на этой стадии происходят выкидыши 40 % человеческих эмбрионов, велики риски и во время, определенное для менструации, чуть позже.

Если у женщины менструация протекает тяжелее, чем обычно, и началась с опозданием, — это может означать ранний выкидыш.

Возможно, отторжение объясняется тем, что тело матери еще не «осознало» происходящих в нем изменений, и механизм очищения ежемесячно и отлаженно продолжает действовать. Тут уж почти буквально: с водою выплескивается и младенец, хотя это весьма трагично.

Неудивительно, что в первые месяцы беременности будущие матери чувствуют себя неудобно, а временами и совсем больными. В это время они принимают участие в формировании мозга и нервной системы. Это задача, перед которой нужно благоговеть.

По прошествии 14 дней эмбрион внедряется во внутреннюю оболочку матки — и опасность выкидыша уменьшается. Однако в дни, которые приходились ранее на период менструации, будущие матери должны вести себя особо осторожно — хотя бы в первые три месяца. Это сроки: 4, 8 и 12 недель (либо те интервалы, которые совпадают с вашим индивидуальным циклом). Это сроки большого риска выкидыша. Если началось кровотечение, вам необходим постельный, неподвижный режим в течение нескольких дней. Но даже если выделения есть, это не значит, что вам не удастся сохранить беременность. Отдыхайте в эти дни, не нервничайте, насколько это возможно. Если у вас есть старшие дети — объясните им, что пока вы в положении, нужно относиться к вам с особым вниманием и осторожностью. Большинству детей нравится ухаживать за мамой, принимая на себя роль няни. Превратите это в игру — и наслаждайтесь периодом беременности вместе.



# Зачем выбирать?

Статистика свидетельствует: если не принимать во внимание вопрос о наследовании по мужской линии, немногие женщины желали бы выбрать пол своего первенца — так велико искушение сюрприза, преподносимого природой. Вопрос выбора возникает скорее тогда, когда есть двое-трое детей одного и того же пола. И если вторым рождается ребенок другого пола, то большинство женщин останавливается на этом.

Выбирать или не выбирать? Вопрос, действительно, непростой. И с моральной точки зрения тоже. Посмотрим на аргументы сторон.

## ЗА

Большинство женщин желает небольшой смешанной семьи. Если они достигнут в своей семье равновесия полов на ранней стадии ее формирования, то скорее завершат деторождение. Многие женщины, которые занимаются планированием, желают ребенка того пола, которого они еще не имеют. Большинству родителей хочется общения с детьми обоих полов.

Ребенок противоположного пола обычно завершает семью. Но это не означает, что семьи, в которых дети только одного пола, в чем-то ущербны. Однако матерям особенно часто ка-



жется, что при таком распределении полов им чего-то не хватает; что они не вполне реализовали свой материнский потенциал. Смешанная семья желательна по многим причинам: не последней является разнообразие жизни. Мать любит ребенка любого пола, но ребенок «нового» для нее пола вносит в заботу и воспитание что-то свежее, еще не испытанное. Разнополые дети приносят в жизнь родителей и новые заботы, и новые радости.

### ПРОТИВ

В настоящее время науке неизвестны методы, позволяющие обеспечить абсолютно точное «попадание в цель» — желаемое оплодотворение X- или Y-клеткой. Российские ученые не занимаются их разработкой по двум причинам: во-первых, потому что считают это грубым вмешательством в человеческую популяцию (такое вмешательство может привести к ее вырождению), во-вторых, потому что отдают силы и время решению других вопросов — таких, например, как сохранение репродуктивного здоровья или проблема бесплодия.

### ЗА

*Мой врач был испуган тем, что я пытаюсь выбрать пол ребенка. Он говорит, что я должна благодарить Бога за любого ребенка (это, разумеется, так). Он дал мне почувствовать, что я — безнравственная женщина, если у меня есть желание выбирать.*

М.

Я не понимаю, почему у врачей сложилось такое отношение к одному из самых естественных и понятных желаний родителей. Резонно ожидать, что врач будет прежде всего озабочен здоровьем и благополучием ребенка. Но как же душевное здоровье и благополучие матери? Это также очень ценно, и каждый, кто это понимает, достоин похвалы. Предотвратить — всегда лучше, чем лечить, особенно когда это касается депрессии. Разница между счастливой матерью, которая дала жизнь ребенку, зачатому по своему выбору, и матерью, которая со страхом смотрит в будущее, омраченное неудовлетворением и давлением, огромна.



## ПРОТИВ

Как врач-гинеколог я часто сталкиваюсь с ситуацией, когда будущая мать хотела бы точно знать, кто у нее будет: мальчик или девочка. Бывает так, что пациентка приходит на УЗИ с мыслью о том, что в ее семье будут рады появлению только мальчика или только девочки. Во время процедуры УЗИ-диагностики я часто слышу: если там девочка, то я сохраню беременность, а если мальчик, то нет. Вот и недавно приходила женщина, у которой уже есть двое сыновей, и с этими словами про «сохраню только девочку» оголила живот для осмотра. А я в этот момент думаю: «Ну почему, чтобы малышу появиться на свет, ему нужно быть обязательно девочкой или мальчиком?» В такие минуты чувствуешь какую-то ужасную несправедливость жизни. Действительно, почему?

## ЗА

Моральная сторона вопроса — дело действительно тонкое. И то, что моральная проблема существует — чистая правда. Но посмотрите на будущих матерей. Нет ни одной, которая не задавала бы себе вопроса по поводу пола ребенка. Это обычное человеческое любопытство. И это естественно. Так устроены люди. Как говорится: «Желают знать, что будет». А что естественно — то не безобразно. Действительно, что же теперь и к врачам не ходить? Может, и УЗИ делать не надо? Ведь это же тоже — вмешательство, прогноз как никак.

## ПРОТИВ

Вы знаете, скажу, что, по-моему, действительно нет матери, которая не задумывалась бы о поле своего малыша. Ведь рождение ребенка — это целая история. И мама все-таки ходит с животиком целых девять месяцев. У нее есть время подумать о том, о сем, как говорится. Но все-таки практически все мамы, уже состоявшиеся, родившие своих малышей, согласны в том, что когда уже держишь ребятенка на руках — все-таки именно это счастье, а не то, какого он родился пола. Нормальной матери здоровье ребенка важнее. Думаю, планировать ничего не надо. Обманутые надежды — неприятная история. Зачем формировать ожидания, подставляя себя под удар? Особенно в та-

Заче  
ком важном вопросе. К счастью  
к моменту рождения собираю  
ются любому «результату».

И что

А в итоге — факт, с которым  
на такого сложного вопроса  
штука. И разбираться в этом  
ке общества» самостоятельн  
нейшей ситуации, мнений м  
рочья семьи, а также религи  
лигиозный взгляд на мир ис  
такового. Аргумент, котор  
стороны, высказывающиеся  
ние беременности из-за тог  
ительским ожиданиям.

Важно понимать также  
подразумевает готовность  
свой выбор. Как говорится  
мневаётся — хорошенько



ком важном вопросе. К счастью, многие «планирующие» мамы к моменту рождения собираются с мыслями и искренне радуются любому «результату».

### И ЧТО В ИТОГЕ

А в итоге — факт, с которым не поспоришь. Моральная сторона такого сложного вопроса как рождение детей — серьезная штука. И разбираться в этом предстоит каждой «молодой ячейке общества» самостоятельно. Решение вопроса зависит от семейной ситуации, мнений мамы и папы, репродуктивного здоровья семьи, а также религиозных взглядов супругов. Ведь религиозный взгляд на мир исключает вопрос планирования как такового. Аргумент, который однозначно не принимают обе стороны, высказывающиеся «за» и «против», — это прерывание беременности из-за того, что малыш «не соответствует» родительским ожиданиям.

Важно понимать также, что ситуация выбора в принципе подразумевает готовность принять на себя ответственность за свой выбор. Как говорится, вы выбирали — вам и отвечать. Сомневаетесь — хорошенько подумайте. Готовы — тогда вперед!



# Вариант 1:

## Естественный метод Хэзел Честермэн-Филлипс

«Мы живем в физическом мире, который подчиняется законам, и я полагаю, что естественный закон для полового отбора тоже существует, — говорит американский специалист по планированию пола ребенка и мама троих детей Хэзел Честермэн-Филлипс. Вместо того чтобы бороться с природой, я предпочитаю выяснить ее законы и скооперироваться с нею. Я «подсматривала» и выискивала естественные принципы определения пола в течение нескольких лет. Я перечитала все, что нашла. Я спрашивала любого, кто мог бы что-то посоветовать; я спрашивала родственников. Но по большей части я рассмотрела свой собственный опыт молодой жены и матери: нашему браку было три года, у нас были две дочери».

С тех пор, как Х. Честермэн-Филлипс впервые опубликовала свои соображения, в нее не перестали бросать камни.



«Вам не следует этим заниматься! Вы вмешиваетесь в природные процессы!»

Вот ее ответ на эти обвинения: «Как иначе может осуществляться воля Божья, если не через умы и руки людей? Если вы верите, что Бог устанавливает человеческие законы, — я с вами не спору. Я верю в справедливость старой пословицы: «На Бога надейся, а сам не плошай». Если мы сможем открыть естественный закон полового отбора, откуда бы он ни исходил, давайте жить с ним в гармонии. Судя по моему личному опыту и по получаемым мною письмам, если вам удастся последовать природному закону и преуспеть — вы бываете вознаграждены удивительным чувством удовлетворения.

Нет причины, по которой мы не могли бы понять удивительный способ, управляющий нашим миром. Такие открытия способствуют самоутверждению человека, его ощущению комфорта. В 1833 г. исследование движения электронов в проводнике, проведенное Фарадеем, привело к открытию электричества — и ко всем удивительным выгодам, которыми ныне пользуется человечество. Но прежде чем открытие было полностью осознано, прошло время. Законы бывают элегантны в своей простоте. Наши проблемы начинаются, когда мы пытаемся интерпретировать их.

Что касается вмешательства в природу, я хотела бы подчеркнуть, что именно это большинство из нас и делает всю жизнь. Когда вы в последний раз принимали лекарства? Когда вызывали врача? Вы пользуетесь лекарствами — и вмешиваетесь тем самым в законы природы. Мой отец был специалистом по тропической медицине — и всю свою жизнь он вмешивался в законы природы, спасая людей, поражаемых эпидемиями в Африке».

Итак, Х. Честермэн-Филлипс считает, что природная половая селекция зависит главным образом от двух компонентов, каждый из которых — партнерский.

1. Женщина должна правильно совместить коитус со своим менструальным циклом.
2. Мужчина должен постараться довести содержание спермы до нужного уровня.

Когда эти два условия выполнены, коитус обычно приводит к зачатию ребенка желаемого пола.



## КРАТКО

## Если вы хотите дочечку

**Мужчина:** Гениталии должны быть в тепле, в относительно тесной одежде (чтобы уменьшить количество спермы).

**Женщина:** Должна определить свой день овуляции. Если возможно, удерживайтесь от оргазма, чтобы поддержать кислотную среду, благополучную для гинеспермы.

**Оба:** Чтобы снизить количество спермы, практикуйте частый секс со свободной эякуляцией, сразу же после окончания менструации до оставшихся трех дней перед овуляцией. Затем сделайте перерыв — или используйте барьерную контрацепцию до окончания этого цикла.

Если по прошествии трех месяцев попыток зачатия не произошло, постепенно прибавляйте по одному дню секса в месяц до периода овуляции. Но не приближайтесь к дню овуляции — иначе получите еще одного мальчика. Не занимайтесь сексом, если появилась скользкая овуляторная слизь!

В случае высокой фертильности мужчины и если в семье уже есть мальчики, оставляйте как можно более дней между коитусом и овуляцией, чтобы андросперма могла погибнуть прежде, чем высвободится яйцеклетка.

Если вы не беременеете немедленно, не отчаивайтесь. Следуйте этому режиму несколько месяцев. Часто бывает трудно намеренно зачать девочку, потому что приходится избегать наиболее фертильных дней месяца — дней овуляции. Но если секс происходит задолго перед овуляцией, то вы попадаете в «безопасный» период — и зачатия просто не происходит. Если же вы предпринимаете его слишком близко ко дню овуляции, вы рискуете зачать мальчика. Потребуется терпение. Но те, у кого получилось, в один голос говорят, что ждать стоило!

## Если вы хотите сыночка

**Мужчина:** Гениталии следует держать в холоде, в свободных брюках либо шортах (либо спортивных трусах), что тоже способствует охлаждению.

Вариант 1  
Женщина: Устанавливает день овуля-  
ция, желательно испытать оргазм прежде  
оргазма высвобождается определенное  
жидкости, которая благоприятно влияе-  
Оба: Чтобы выход спермы в день же-  
охлажд., воздерживайтесь от коитуса до  
овулирует; а если время воздержания сли-  
по крайней мере за неделю до попытки  
появится скользкая овуляторная слиз-  
только один раз, пока содержание спе-  
Если беременность не наступила  
пытка, проконсультируйтесь с врачом  
Мужчины, которые знают, что  
спермы, следует провести курс холо-

НИЗКОЕ И ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Андросперма мобильнее гинеспе-  
рмы, выживает в условиях вагины. По-  
гибает, будучи эякулировано в  
вагину. Чем больше андроспер-  
мы, тем больше вероятность, что один из них  
Отсюда следуют два правила:  
Высокое содержание спермы  
Низкое содержание спермы  
Гинесперма дольше живет,  
так резко уменьшается со вре-  
мем. Из них выживут даже при услов-  
ном образе, низкое содер-  
жание с большей вероятностью зачать дево-

## ПОЧЕМУ ВАЖНО

Зачатие может произойти во  
время овуляции. Яйцеклетка выходит из фолл-  
ликулы в трубу. В период овуляции  
появляется слизь, в которой о-



**Женщина:** Устанавливает день овуляции. Если это возможно, желательно испытать оргазм прежде партнера: во время оргазма высвобождается определенное количество щелочной жидкости, которая благоприятно влияет на андросперму.

**Оба:** Чтобы выход спермы в день желаемого зачатия был высоким, воздерживайтесь от коитуса до тех пор, пока женщина не овулирует; а если время воздержания слишком продолжительно — по крайней мере за неделю до попытки зачать. Подождите, когда появится скользкая овуляторная слизь — и сделайте попытку только один раз, пока содержание спермы высоко.

Если беременность не наступила в течение трех месяцев попыток, проконсультируйтесь с врачом.

Мужчины, которые знают, что у них малое содержание спермы, следует провести курс холодных обтираний.

### **НИЗКОЕ И ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПЕРМЫ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА**

Андросперма мобильнее гинеспермы, однако не так хорошо выживает в условиях вагины. Поскольку много андроспермы погибает, будучи эякулировано в вагину, то статистически получается: чем больше андросперматозоидов эякулируется, тем более вероятно, что один из них достигнет цели.

Отсюда следуют два правила:

Высокое содержание спермы — для зачатия мальчика.

Низкое содержание спермы — для зачатия девочки.

Гинесперма дольше живет, число гинесперматозоидов не так резко уменьшается со временем — следовательно, многие из них выживут даже при условии низкого содержания спермы. Таким образом, низкое содержание спермы позволяет с большей вероятностью зачать девочку.

### **ПОЧЕМУ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СРОКИ**

Зачатие может произойти во время или после овуляции, когда яйцеклетка выходит из фолликула в матке и входит в фаллопийскую трубу. В период овуляции вагинальная среда обогащена щелочной слизью, в которой остаются жизнеспособными обе раз-



новидности сперматозоидов: несущие женские признаки гинесперматозоиды и несущие мужские признаки андросперматозоиды. Однако более быстрая андросперма бывает более удачлива в этой гонке и достигает цели — яйцеклетки — быстрее в день овуляции. Так происходит зачатие мальчика.

Однако в другие моменты менструального цикла вагинальная среда обычно кислотная. Андросперма не может долго жить в кислотной среде — более жизнеспособная гинесперма может прожить в теле женщины пять-шесть дней. Таким образом, если коитус произошёл за несколько дней до овуляции, более изнеженная андросперма погибнет прежде, чем в процессе овуляции будет высвобождена яйцеклетка. Однако некоторое количество гинеспермы остается, чтобы оплодотворить яйцеклетку. Так бывает зачата девочка.

Х. Честермэн-Филлипс рекомендует, чтобы женщины, которые пытаются зачать ребенка определенного пола, лимитировали секс таким образом, чтобы за весь месяц для него использовались лишь «верные» дни. В таком случае у спермы нет шанса проникнуть в яйцеклетку в «неурочное» время.

Есть ли научные доказательства этого метода? Х. Честермэн-Филлипс готова допустить, что традиционные научные критерии доказуемости к нему не подходят, поскольку мы никогда не увидим эксперимента. Однако автор считает, что доказала действенность своего метода, когда сама родила сына, и утверждает, что единственное публичное доказательство — это результат.

### К ЧЕМУ МЫ ПРИШЛИ

Произведите правильно подсчеты дня овуляции и количества спермы — и у вас все получится.

### Специально: для зачатия девочки

Когда вы готовы зачать дочь:

1. Мужские гениталии необходимо держать в тепле (в плотных, вязаных трусах) ежедневно днем в течение пяти дней во время или после менструального периода; в зависимости от дня овуляции.

2. Коитус должен происходить вплоть до 5 дней, оставшихся до овуляции, но попытки не происходят, а в последующие дни, третьему, второму, затем остановитесь; затем происходит, повторите.

Важно: Специальное количество спермы может быть временность вовсе не настает в течение двух месяцев, использование специаль-

### Специально

Когда вы готовы зачать мальчика: Мужские гениталии должны обеспечивать доступ к яйцеклетке в «верные» дни. Полностью воздержитесь от секса — и, если у вас длительная задержка до наступления овуляции. Когда появится скользкая сперма с партнером об одном из партнеров спермы высоко. Мужчинам, у которых холодное обхождение с губкой ли должно продолжаться зачатие мальчиком. Болевых ощущений.



2. Коитус должен происходить без контрацепции, через ночь, вплоть до 5 дней, оставшихся до дня овуляции. (Если зачатия не происходит, постепенно увеличивайте количество попыток в последующие месяцы, «подбираясь» к четвертому, третьему, второму дню до овуляции.)
3. Затем остановитесь; либо используйте барьерную контрацепцию на остаток менструального цикла. Если зачатия не происходит, повторите все сначала в следующем месяце.

**Важно:** Специальное белье нельзя носить более пяти дней, количество спермы может слишком понизиться — так, что беременность вовсе не наступит. Если беременность не наступает в течение двух месяцев, это сигнал к тому, чтобы прекратить использование специального белья.

### Специально: для зачатия мальчика

Когда вы готовы зачать сына:

1. Мужские гениталии должны быть в шортах или свободных, обеспечивающих доступ воздуха трусах, а также в свободных брюках.
2. Полностью воздержитесь от секса, пока не наступит овуляция — и, если у вас длинный цикл, по крайней мере за неделю до наступления овуляции.
3. Когда появится скользкая овуляторная слизь, договоритесь с партнером об однократном сексе — пока содержание спермы высоко.

Мужчинам, у которых низкое содержание спермы, может помочь холодное обтирание губкой. Ежедневное обмывание гениталий губкой либо просто под холодным душем, в идеале, должно продолжаться в течение трех месяцев, предшествующих зачатию мальчика. В случае явного дискомфорта или появления болевых ощущений необходимо прекратить процедуры.



# Как определить день овуляции, если вы не профессор математики

Что такое овуляция?

«Овуляция» происходит от латинского «овум». Овум означает «яйцо». Овуляция — тот временный момент в менструальном цикле, когда яйцо, или яйцеклетка, вырывается из фолликула в яичнике и входит в фаллопиеву трубу, где оно может быть оплодотворено — и стать тогда уже зародышем. Овуляция обычно происходит за 14 дней до менструации, потому что именно столько дней яйцеклетка путешествует по фаллопиевой трубе из яичника в матку. Но, как мы уже убедились, этот срок неодинаков как для разных женщин, так и для одной женщины от цикла к циклу. Если яйцеклетка не оплодотворена, она выходит с менструальной кровью в следующей менструации.

Правильное определение дня овуляции является решающим фактором в естественном методе полового отбора. Гормоны меняют химическую среду внутри женского тела в течение ее цик-

МЕНСТРУАЦ

14 дней



ла, и разные периоды до и после овуляции благоприятны либо для Х-спермы, либо для Y-спермы в их стремлении к яйцеклетке. Как мы увидели, «временной» метод полового отбора зависит от времени коитуса и овуляции. Важность определения дня овуляции теперь должна быть понятна.

Однако это — самая трудная часть всей процедуры, и она вызывает массу проблем. Вместе с тем, почти всегда можно посоветовать один из способов, описанных в этом разделе.

Диаграмма на рис. 6 показывает стандартный менструальный цикл из 28 дней с овуляцией на 14-й день, за 14 дней до следующей менструации. Если у вас менструация столь же регулярна, вы можете определить ваш день менструации простым подсчетом.

Однако у многих женщин цикл нерегулярный, и тогда определение дня овуляции представляет проблему. Некоторые женщины овулируют за восемь-десять дней до следующей менструации либо еще за какой-либо необычный период. У каждой женщины свой собственный цикл, и она может определить его для себя путем наблюдений за температурой и вагинальной слизью.



Рис. 6. Менструальный цикл



Во время определения циклов и дней овуляции необходимо отметить для себя также различие между календарными месяцами и менструальными месяцами. Календарная дата в нашем случае представляет интерес во вторую очередь: она только сообщает, в какой период календарного года вы делали определение.

Все подсчеты должны базироваться на понятии менструального месяца. Лучше пользоваться понятием «менструальный цикл», поскольку иногда он делится менее, или более, чем календарный месяц. Менструальный цикл стартует от начала одной менструации и заканчивается началом следующей. Первый день кровотечения (либо капания, следов крови) считается днем №1.

Если длина цикла каждый раз меняется (цикл нерегулярный), стоит потратить несколько месяцев на выявление закономерностей. К примеру:

Поочередно: то длинный цикл, то короткий.

Два длинных, затем один короткий.

Три коротких, затем один длинный.

Попробуйте начертить свой график, и он ясно покажет регулярность (или наоборот) вашего цикла, а также его особенности. Пример такого графика показан на рисунке 7. График поможет более точно определить время овуляции.

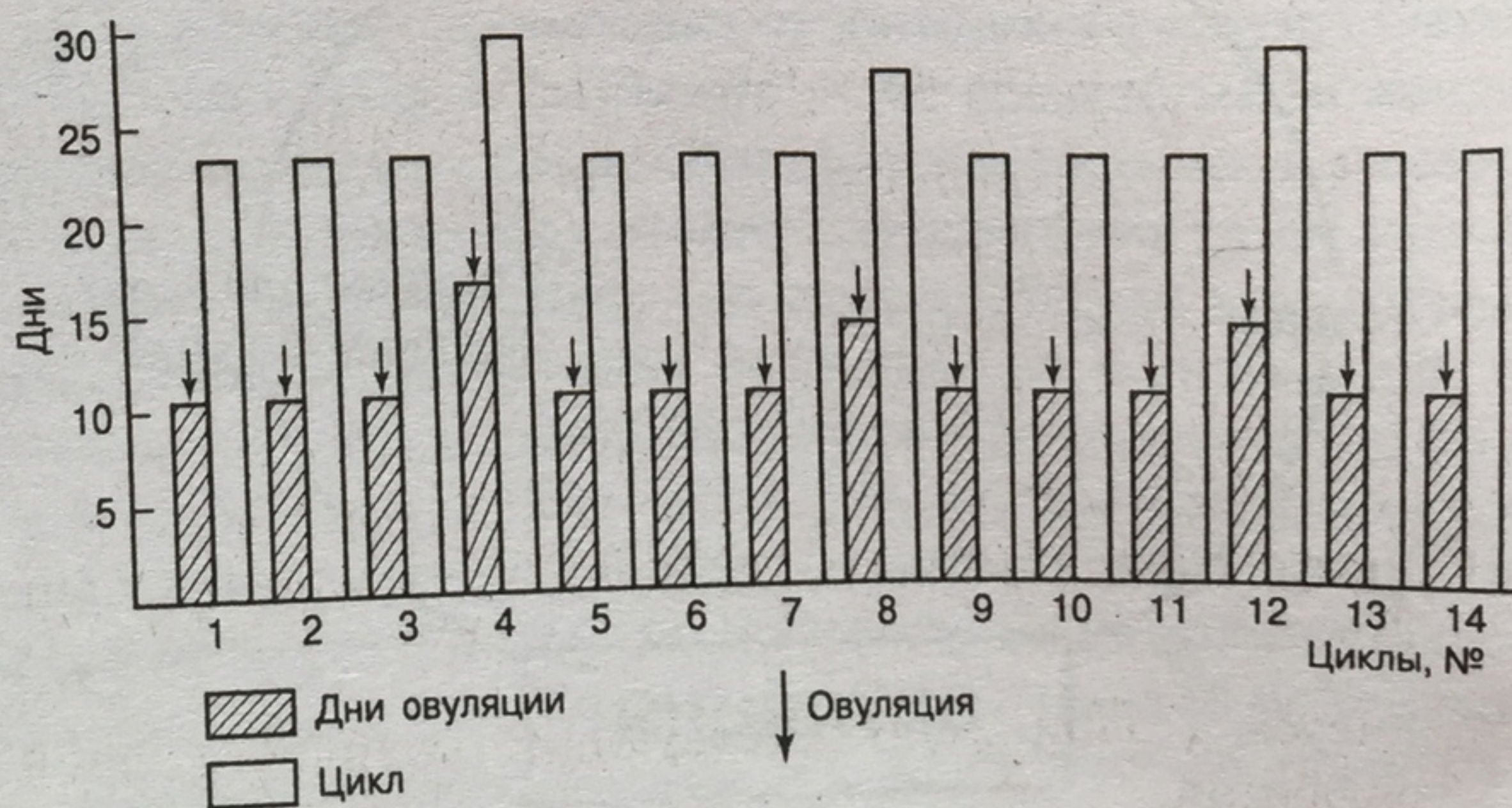
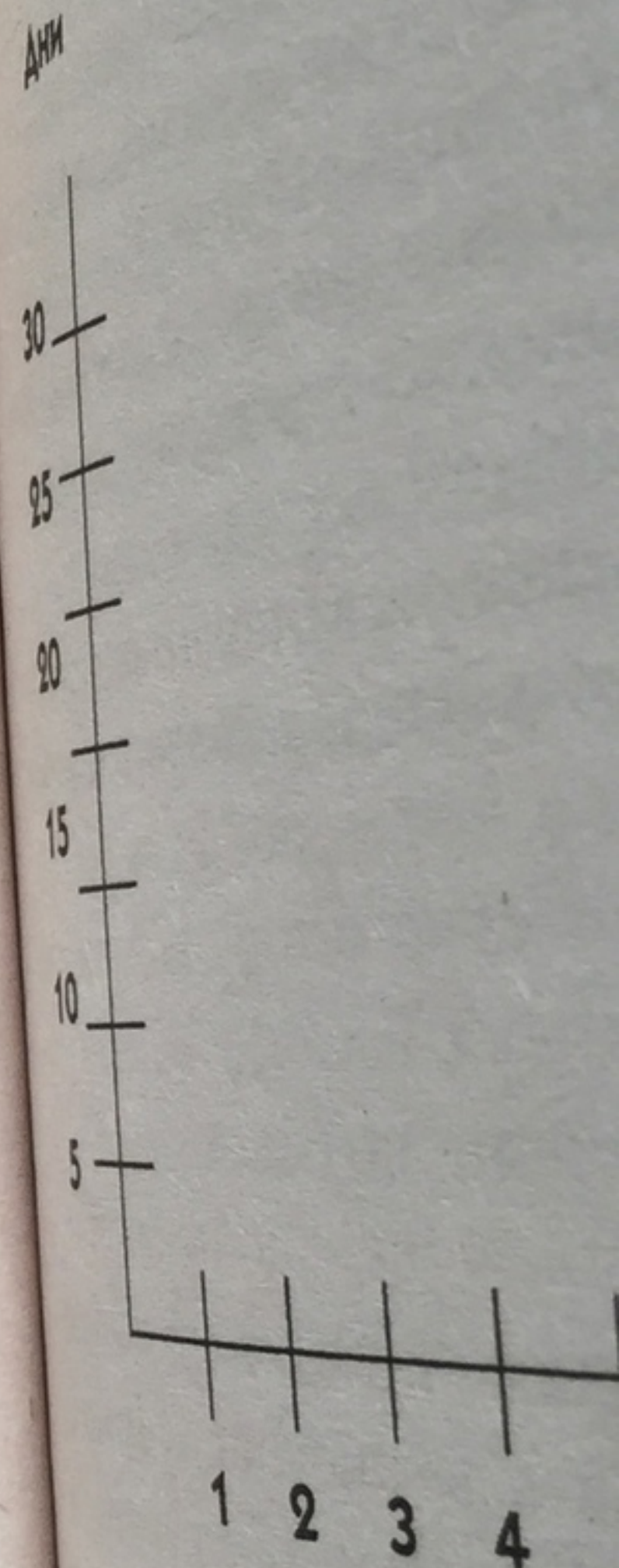


Рис. 7. График менструальных циклов и дат овуляции

Как определить  
МОЙ ГРАФИК РЕГУЛЯРНОСТИ  
Этот график позволяет посчитать  
на протяжении года.



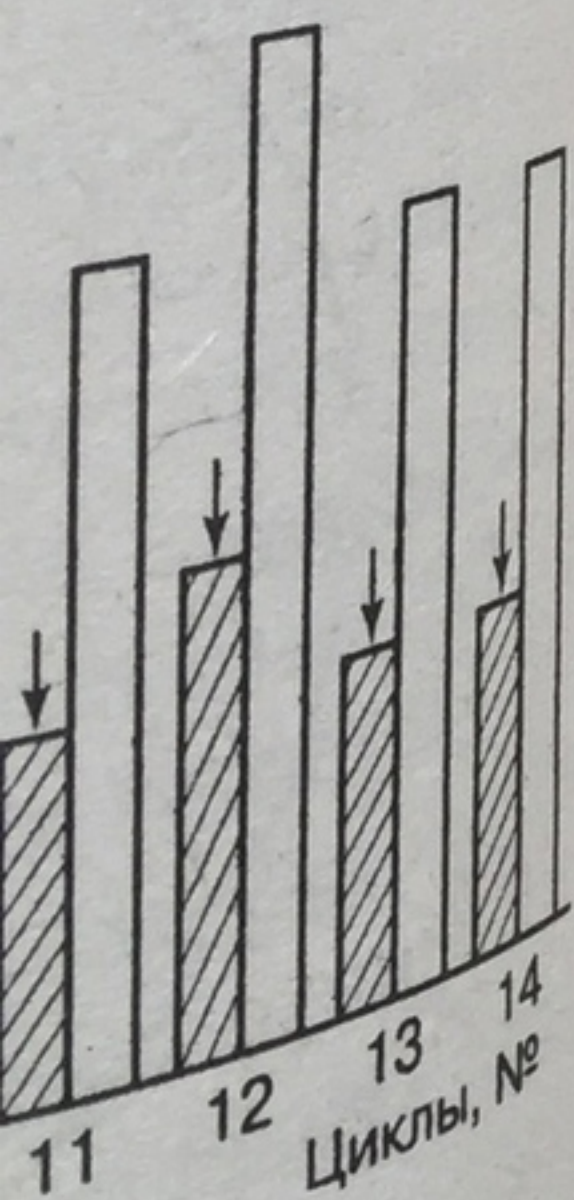
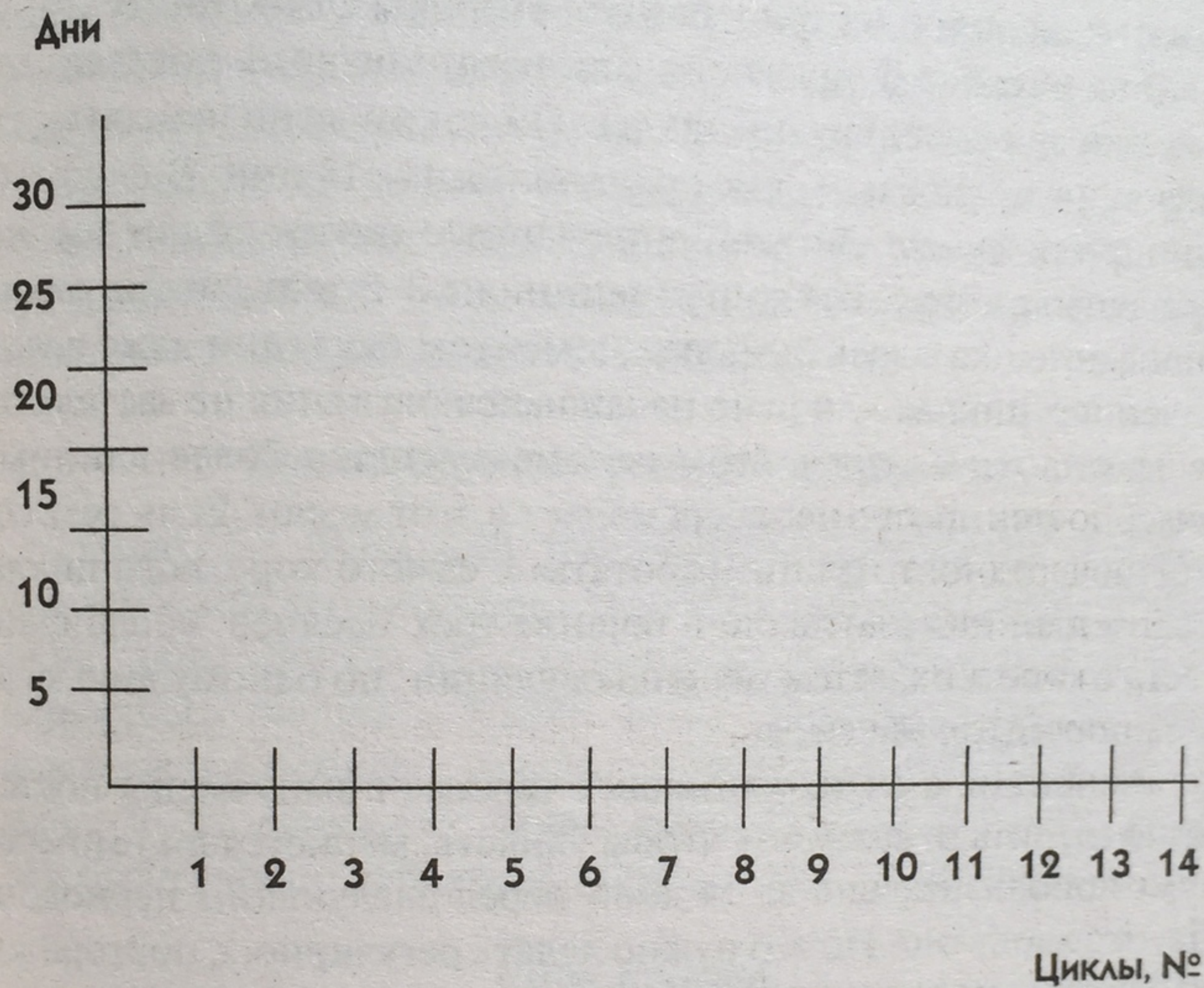
Дни овуляции  
Цикл

Шаг 1. Рисуем столбцы  
цикла.  
Шаг 2. Рисуем  
овуляцию  
Шаг 3.



## МОЙ ГРАФИК РЕГУЛЯРНОСТИ ЦИКЛА

Этот график позволяет посмотреть динамику вашего цикла на протяжении года.



Шаг 1. Рисуем столбик, соответствующий длине вашего цикла.

Шаг 2. Рисуем столбик, соответствующий количеству дней до овуляции.

Шаг 3. Отмечаем стрелочкой день овуляции.

ОТ ОВУЛЯЦИИ



С. лечилась от бесплодия. Ей сделали лапароскопию — и после этого она довольно быстро зачала мальчика после коитуса во время овуляции. Но когда она захотела зачать девочку, то обнаружила, что ее цикл крайне нерегулярен. Это затруднило предсказание «правильных» дней, потому что день овуляции сдвигается порой на три дня в обе стороны от среднего.

Она начертила график за два года, который показал, насколько нерегулярны ее циклы. Он также ясно показал, что овуляции приходятся, как правило, на 11—13 дни. В случае С. критерием лучше считать укороченные циклы. Если бы она прекратила коитус без контрацепции на 8-й день, то она гарантированно оказалась бы перед моментом овуляции даже в укороченных циклах — и рано начавшаяся овуляция не застала бы ее врасплох. А если в этом месяце случился более длинный цикл, то она просто не забеременеет в этот месяц. Если есть сомнения, то стоит начать «работать» с самого короткого цикла. Если вы не забеременеете в течение трех месяцев, «подбирайтесь» ближе к ожидаемому дню овуляции, по одному дню каждый последующий месяц.

Женщины с очень длинными циклами вынуждены постоянно следить за датами — чтобы увидеть, меняется ли температура приблизительно за 14 дней перед следующим периодом. Да, это хлопотно. Но это нужно делать регулярно, с повторным наблюдением за циклами.

Обычно начало овуляции может быть определено различными физиологическими методами вроде измерения температуры, личных признаков и наблюдений за появлением вагинальной слизи.

Есть также готовые аптечные тесты, при помощи которых отслеживается количество лютеинизирующего гормона (ЛГ) в моче — что является предупреждением о дне овуляции.

## ТЕМПЕРАТУРНЫЙ МЕТОД

**Базальная температура** (от греч. *basalis* — «основной») — это температура, которая измеряется во рту, прямой кишке или влагалище.



Базальная температура записывается, когда тело находится в максимально расслабленном состоянии. Первый раз ее можно записать утром, когда вы только проснулись. В это время метаболизм тела находится на самом низком уровне. Температуру нужно измерять в одно и то же время каждый день. Лучше всего поставить градусник сразу же, как вы только открыли глаза. Одевание, конечно, не изменит температуру, однако не следует перед измерением делать физические упражнения.

Базальную температуру важно измерять, придерживаясь определенных правил. Даже если вы что-то делаете «не так», то пусть ошибка будет все время одна и та же, чтобы конечные результаты измерений можно было сравнивать.

### Как измерить: нужный инструмент

Измерение базальной температуры проводится обычным медицинским термометром. Электронный термометр считается не таким точным из-за особенностей соприкосновения измеряющего носика и мышц ануса. Термометр должен быть подготовлен заранее: с вечера температура сбивается до уровня ниже 36 °C, градусник лучше положить где-то рядом, чтобы вам было удобно добраться до него, когда вы проснетесь.

### Семь правил

#### Правило №1

Измеряйте температуру ежедневно без перерывов на менструацию, болезни, праздники и т. д.

#### Правило №2

Измеряйте температуру одним и тем же способом, в одно и то же время.

#### Правило №3

Пользуйтесь одним и тем же градусником.

#### Правило №4

Измеряйте температуру в течение трех (как минимум) менструальных циклов.



*Конечно, измерение базальной температуры может носить и прикладной характер (например, для диагностики ранней беременности), а потому быть эпизодическим, в течение нескольких дней.*

#### Правило №5

До момента измерения температуры должно быть не менее трех часов непрерывного сна. Так, если вы встали с постели в 7 утра, затем легли, а вставать нужно в 9, измеряйте температуру в 7 утра, не поднимаясь с постели (иначе получится только 2 часа непрерывного сна).

#### Правило №6

Измерение может продолжаться от 5 до 10 минут, длительность измерения должна быть примерно одинакова.

#### Очень важно

При измерении базальной температуры необходимо обращать внимание на внешние и внутренние обстоятельства, которые могут повлиять на показатель. К таким ситуациям относятся: заболевания с общим повышением температуры, местные воспалительные процессы (острый геморрой и трещина прямой кишки), понос, обострение аднексита, обильные выделения из влагалища, нарывы или фурункулы ягодиц, воспаленные раны на ногах. Внешние причины могут быть такими: измерение в необычное время, недостаточное время сна (менее 5 часов до момента измерения), прием алкоголя накануне, сон в непривычных температурных условиях (слишком холодно или слишком жарко), прием каких-то лекарств и т. д.

Все эти моменты необходимо отметить в листе записи показателей. Если при этом БТ выходит за логически предполагаемые рамки (слишком высокая или слишком низкая), необходимо отметить вероятную причину. Это нужно, чтобы потом при анализе динамики БТ можно было отличить такие случайные отклонения от болезненных. В ряде случаев такое различие может быть решающим, например, при обсуждении вопроса зачатия.



## Правило №7

После измерения запишите температуру, чтобы не забыть этого сделать после.

Базальная температура обычно находится между отметками 36,2 и 36,6 °C. Она может быть немного выше в течение менструации, но график следует строить с первого дня цикла, то есть с начала менструации.

Овуляция наступает, когда происходит среднемесячное (в середине менструального месяца) падение температуры, за которым следует резкий подъем — а затем температура остается приблизительно одинаковой в течение остальных дней цикла. Причина этого подъема температуры — увеличение количества гормона прогестерона, которое происходит при овуляции. Прогестерон всегда вызывает подъем температуры. Температура должна подняться на следующий день после овуляции. Более высокая температура, таким образом, свидетельствует о том, что овуляция произошла.

В конце цикла точки, отмечающие температуру на вашем графике, следует соединить. График, прочерченный четкой линией при помощи карандаша или фломастера, позволит определить «почерк» овуляции. Не удивляйтесь, если ваш график по виду будет отличаться от приведенных ниже. Ваш собственный график может показать удивительные «прыжки» и «падения». С практической точки зрения, этот метод очень эффективен.

Температура, как известно, может подниматься по самым разным причинам: из-за бессонницы или работы ночью, приема алкоголя или болезни, а понизиться, например, вследствие приема аспирина. Некоторые графики действительно трудно прочитать. Но разница между уровнями температуры до и после овуляции, как правило, хорошо видна — немного практики, и вы начнете точно определять нужный день. Параллельно также можно отмечать личные показатели, как то: овуляторная боль и появление овуляторной слизи, которая отмечает овуляцию. Используя температурный метод, постарайтесь не волноваться по поводу каждой отдельной метки. Если вы пропустили один день измерений, это может быть не столь критично, если общий «почерк» виден на примере других дней. Иногда, как раз



перед овуляцией, температура скачет вверх-вниз, и трудно определить, какой из скачков означает овуляцию. Глядя на график полного цикла, можно заметить, что именно овуляторное падение температуры влечет за собой самый высокий подъем, причем в последующие дни цикла температура остается приблизительно на том же уровне, перед тем как упасть к началу нового периода менструации. Этот подъем отмечает разницу между пре- и постовуляторными уровнями температуры. Если температура поднялась до высокого уровня, вы можете прекратить слежение за появлением слизи. Она больше не выделяется.

Сравнивая графики за несколько месяцев, подумайте, смогли бы вы предсказать день, на который придется овуляторная смена температуры. Однако пока не выработан общий «почерк», это сделать весьма сложно. Овуляция может распознаваться также и по появлению овуляторной слизи.

Давайте взглянем на следующие примеры графиков. Температура может подняться до высокого уровня сразу после падения (см. рис. 8). Температура может подниматься в две стадии. Овуляция может происходить, когда температура падает, либо когда она начинает подниматься, либо когда она «на полпути», т. е. поднимается поэтапно (см. рис. 9).

Овуляция происходит и тогда, когда температура повторяет свои скачки (см. рис. 10).

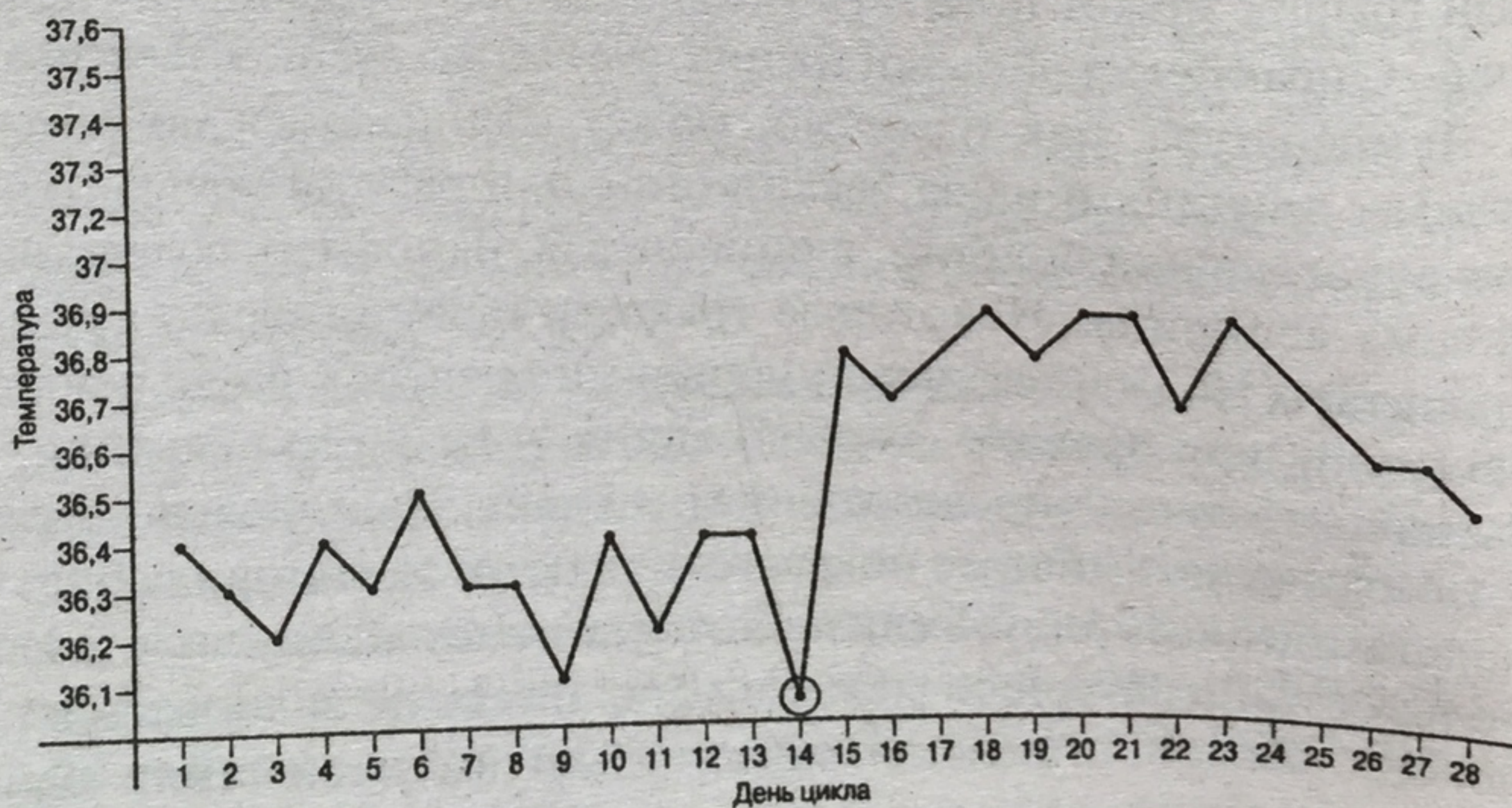
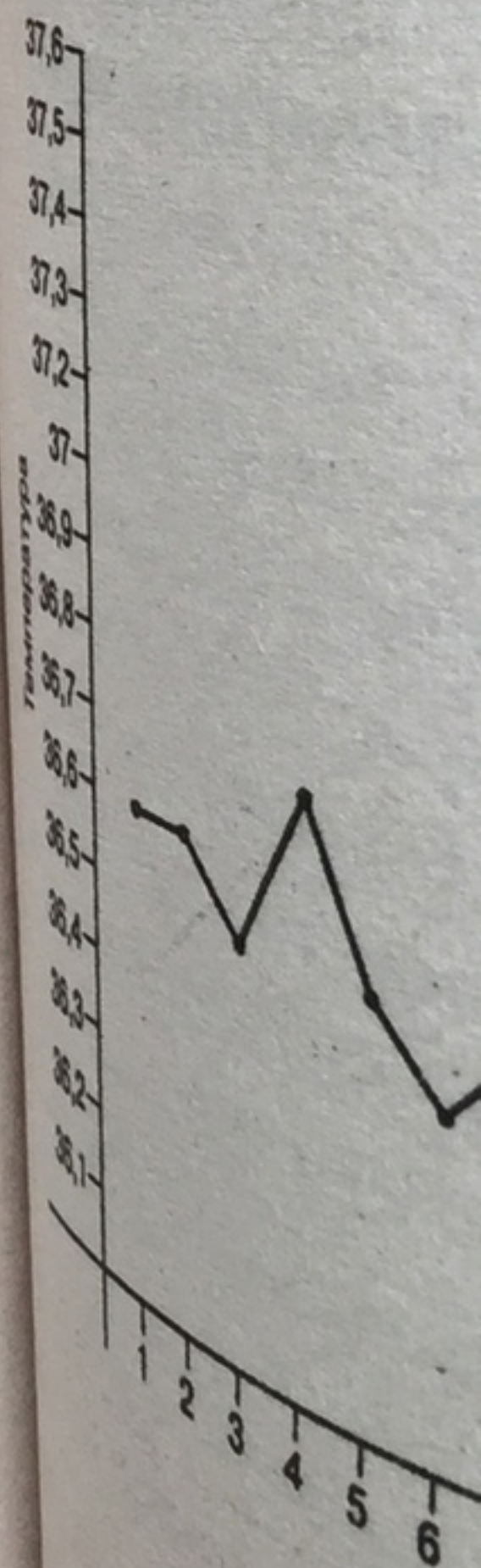
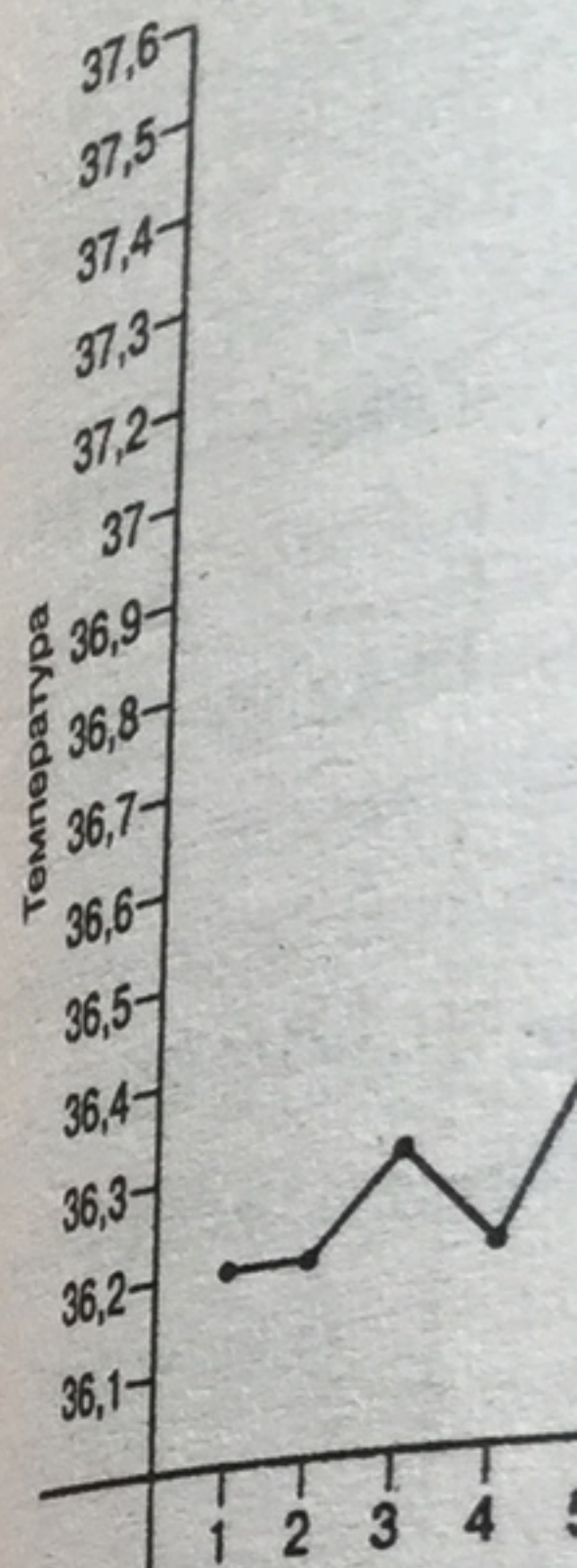


Рис. 8. График температуры





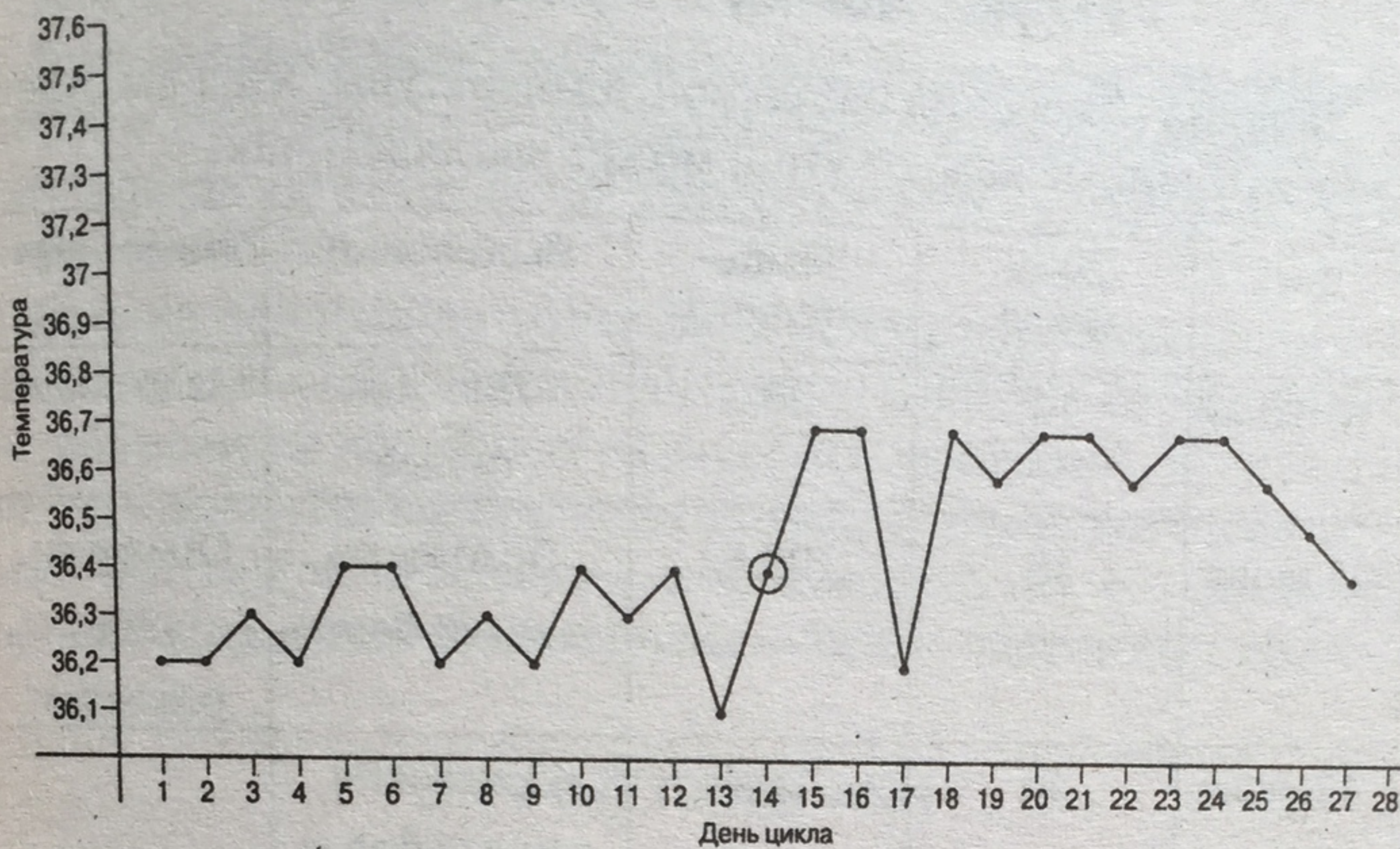


Рис. 9. График температуры

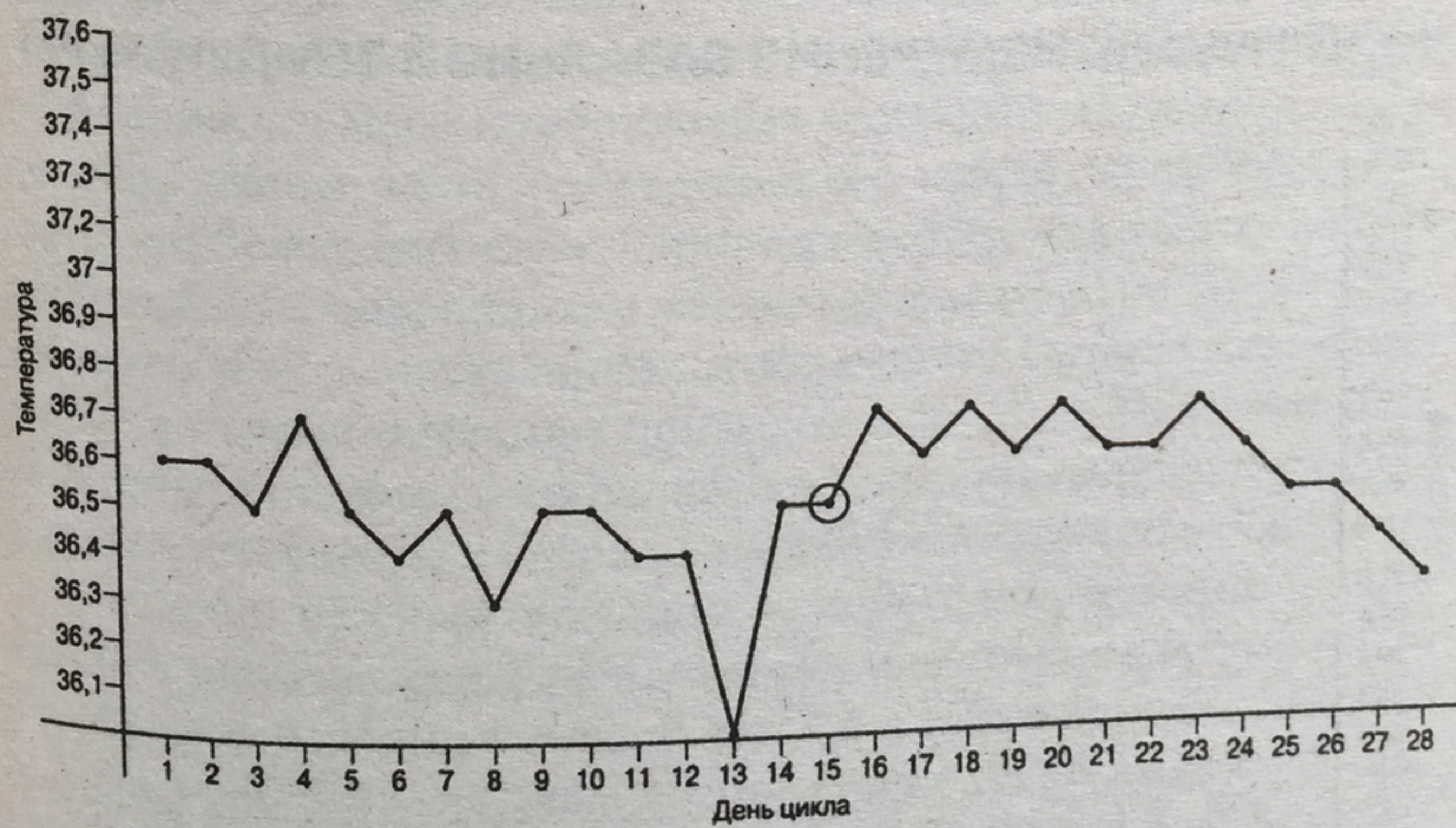


Рис. 10. График температуры

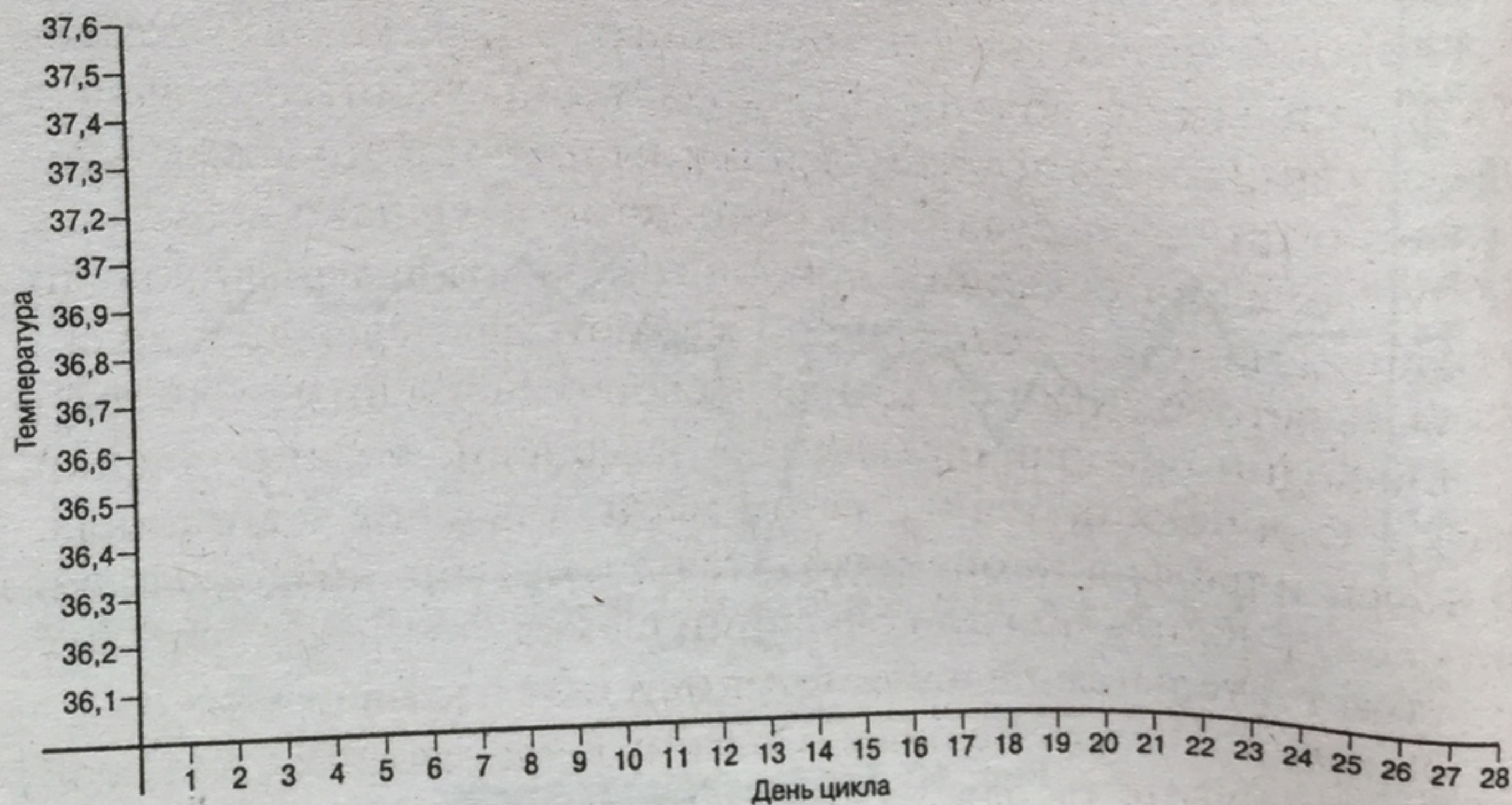


### Рисуем таблицу и строим график

Таблица измерения базальной температуры, куда вы будете заносить данные каждое утро, может выглядеть так:

Дата	День цикла	Температура, °C	Выделения	Примечания
10 июля	14	36,3	Липкие, белые	Мало спала
11 июля	15	36,5	Похожи на яичный белок	Отмечали день рождения
12 июля	16	36,4	Похожи на яичный белок	
13 июля	17	36,7	Выделений нет	
14 июля	18	36,8	Выделений нет	
15 июля	19	36,9	Выделений нет	

### МОЙ ГРАФИК ИЗМЕРЕНИЯ БАЗАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ



#### Важно:

Если во время зачатия, а повышение температуры (воспаления) способствует зачатию.

Если на протяжении близости на одних температурах и ритм, что в данном случае пропускается наличие картина наблюдает

Когда вы составляете своих ощущениях.

необычного вы испытываете, особенно в дни

говорят о странном явлении. Это не боль, а

которое приходит в один из знаков овуляции может

Наиболее личным желанием, по мере

мая фертильная частота наиболее вероятна

продолжении рода, и собственную тягу к сексу

коитус во время овуляции женщины, которые

быть осторожны. Еще один признак

матки. Она не остается в нефертильные дни

по мере приближения к зачатию. Чувствительные

Для этого просуньте палец в вагинальный канал не ощутите твердого



**Важно:**

Если во время менструации базальная температура не снижается, а повышается, — это может быть признаком эндометрита (воспаления слизистой оболочки матки), который препятствует зачатию.

Если на протяжении всего цикла температура держится приблизительно на одном уровне или график имеет вид «забора» (низкие температуры постоянно чередуются с высокими), то это значит, что в данном цикле овуляции не было. У здоровых женщин допускается наличие нескольких таких циклов за год, но если такая картина наблюдается во всех циклах — нужно обратиться к врачу.

### ЛИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ

Когда вы составляете график, постарайтесь сосредоточиться на своих ощущениях. Подумайте о своем самочувствии, о том, что необычного вы испытываете регулярно, в разные дни своего цикла, особенно в дни приближения овуляции. Некоторые женщины говорят о странном «ощущении», которое приходит во время овуляции. Это не боль, но ощущение какой-то телесной функции, которое приходит в одно и то же время. Интуитивное знание о признаках овуляции можно назвать «фертильной уверенностью».

Наиболее личные признаки — это возрастание сексуального желания, по мере приближения овуляции. Овуляция — самая фертильная часть менструального цикла, когда беременность наиболее вероятна. Природа всегда заинтересована в продолжении рода, поэтому женщины имеют в это время естественную тягу к сексуальным отношениям. Однако поскольку коитус во время овуляции приводит к зачатию мальчиков, то женщины, которые сознательно желают зачать девочку, должны быть осторожны и сдерживать свои естественные чувства.

Еще один признак овуляции — изменение позиции шейки матки. Она не остается на одном месте в течение всего цикла. В нефертильные дни она находится достаточно низко, однако по мере приближения дня овуляции шейка поднимается к матке. Чувствительные пальцы могут ощутить это движение.

Для этого просуньте палец в вагину в направлении желудка, пока не ощутите твердый комок. Это и есть шейка матки — и



можно ощутить изменения в ней по мере приближения овуляции. Канал матки увеличивается в окружности и размягчается. Комок липкой слизи, который обычно «запечатывает» канал, сменяется на скользкую тягучую овуляторную слизь, которая и пропускает сперму.

Проверка этих процессов — еще один способ определения «правильного» дня.

### ОВУЛЯТОРНЫЕ БОЛИ

Около 15 % женщин испытывают боли в нижней части живота в преддверии овуляции. Существуют две разновидности болей, которые зависят от времени их наступления.

К. замечает: «За день-два до наступления овуляции приходит тупая боль, похожая на боль при менструации: она прекращается, когда наступает овуляция».

Как раз перед самой овуляцией к фолликулу приливает кровь, которая образует нечто вроде тромба и фиброзной ткани. Именно это и может являться причиной болей. Боль приходит не во время, а незадолго до овуляции! Чтобы не допустить ошибки, прислушайтесь к своим ощущениям.

А. рассказывает о более острой боли, которая наступает как раз в момент овуляции, когда яйцеклетка вырывается из фолликула и вплывает в фаллопиеву трубу. Этот процесс можно описать так: «Острая боль внизу с одной стороны, которая начинается внезапно, а затем постепенно отпускает». Или: «Острая боль с одной стороны, похожая на острый укол. Более сильная, чем боль при менструации, и длящаяся больше часа».

Бывает, что оба вида ощущений появляются вместе. Сначала слабая и легко переносимая боль превращается в острую режущую. После этих болей обычно появляется слизь. А затем в течение нескольких часов боль ослабевает. Весь процесс длится несколько часов. Более того, эта боль может не повторяться с одной и той же стороны. В течение двух-трех месяцев подряд

Как

болевы́е ощущения  
а затем ситуация по-  
ке, но уже слева.

Некоторые женщи-  
их как «кратковреме-  
завидуем им белой з-

В

У большинства женщи-  
вагины в разные пер-  
выделения молочного

кислую среду, и поэто-  
В период овуляци-  
ние одного-двух дней

консистенция напо-  
щелочной реакции, и  
са. Иногда выделения

лишь ощущения ско-  
после мочеиспускани-  
ные выделения, остана-

Изменения в выде-  
естественный природ-  
ми надежнее, чем оц-

Итак, если вы хо-  
видев эту слизь (но те-  
оявлении слизи, если

Иногда женщине  
мала она смешивается  
контуза. Однако это  
вуляции, поэтому сто-  
блюдения со слеже-

режение за изменени-  
Простая мокрая сли-  
жене овуляции. Но ее  
женщины, некоторы-  
эстрогеном, мог-



болевы́е ощущения фиксируются со стороны правого яичника, а затем ситуация повторяется на том же временном промежутке, но уже слева.

Некоторые женщины переносят эти боли легко, описывая их как «кратковременные боли во время овуляции». Что ж, позавидуем им белой завистью.

## ВАГИНАЛЬНАЯ СЛИЗЬ

У большинства женщин происходят небольшие выделения из вагины в разные периоды менструального цикла. Обычно эти выделения молочного цвета, густые и липкие. Они создают кислую среду, и поэтому убивают андросперму.

В период овуляции в слизи происходят изменения. В течение одного-двух дней она становится мокрой и скользкой, ее консистенция напоминает сырой яичный белок; эта слизь — щелочной реакции, и в ней андросперма быстро передвигается. Иногда выделения настолько незначительны, что дают лишь ощущения скольжения, если вы промокаетесь салфеткой после мочеиспускания; иногда — более обильны (желеобразные выделения, остающиеся на белье).

Изменения в выделениях указывают на овуляцию. Это — естественный природный феномен, и наблюдать за выделениями надежнее, чем оценивать данные любого прибора или теста. Итак, если вы хотите мальчика — приступите к коитусу, увидев эту слизь (но только единожды). Избегайте коитуса при появлении слизи, если хотите девочку.

Иногда женщине трудно различать виды слизи, особенно когда она смешивается с семенной жидкостью после последнего коитуса. Однако это — надежный способ установления даты овуляции, поэтому стоит продолжить наблюдения. Соедините наблюдения со слежением за температурой. Как только произойдет падение температуры в середине месяца, начинайте слежение за изменением слизи.

Простая мокрая слизь часто появляется в дни, предшествующие овуляции. Но ее не нужно путать с овуляторной слизью.

Женщины, которые по какой-то причине находятся на лечении эстрогеном, могут испытывать дополнительные трудно-



сти в определении, поскольку эстроген стимулирует выделение большого количества водянистой слизи.

Этот метод используется некоторыми людьми как естественный метод планирования семьи. По имени врача, впервые описавшего его, он назван методом Биллингса. Как уже говорилось раньше, обычно крошечное отверстие канала в шейке матки закрыто комком густой слизи, через который сперма не может проникнуть. Но во время овуляции консистенция слизи меняется так, что она пропускает сперматозоиды.

Наблюдая за выделениями ежедневно, вы научитесь различать типы слизи в течение всего цикла, от совершенной сухости в начале цикла к густой молочного цвета кислотной слизи, а затем от мокрой пре-овуляторной слизи к скользкой, прозрачной, желеобразной слизи с консистенцией, схожей с сырым белком яйца, которая характерна для момента овуляции.

### ГОТОВЫЕ ТЕСТЫ

Эти тесты отслеживают содержание лютеинизирующего гормона (ЛГ) в женском цикле. Тесты не отмечают саму овуляцию. Они отмечают по моче подъем уровня ЛГ как раз перед самой овуляцией, предупреждая о близости этого события.

Когда в большом окошке теста появляется темно-голубая линия, начинайте следить за слизью, которая является финальным показателем момента овуляции. У некоторых женщин овуляция происходит в тот же день, когда поступило предупреждение по тесту. Но те, которые желают стать матерями мальчиков, должны подождать день-два до появления скользкой овуляторной слизи.

Оставив яичник, яйцеклетка продолжает развиваться. Доктор Бартакхур из Дели установила, что изменение положения в ее ориентации после прохождения в фаллопиеву трубу помогает сперме проникнуть в яйцеклетку спустя несколько часов после овуляции. Так что для спешки нет причин. Даже отсрочка в целый день после овуляции может только способствовать зачатию мальчика. Лучше выбирать тот день для зачатия, когда овуляторная слизь наиболее обильна.

Как определить

Если у вас все еще есть  
ния овуляции, подумайте  
признаки. Не совпадает ли  
овуляторной слизи и с овул  
ли и то, и другое, и третье п  
кажет наступление овуляции



Если у вас все еще есть сомнения относительно наступления овуляции, подумайте, нельзя ли синхронизировать все признаки. Не совпадает ли падение температуры с появлением овуляторной слизи и с овуляторными болями. Не появляется ли и то, и другое, и третье после того, как готовый ЛГ-тест покажет наступление овуляции (цветовая линия).



## Подсчет спермы для полового вопроса

**О**пределение дня овуляции — конечно, в первую очередь задача женщины, поскольку это связано с ее менструальным циклом.

Но мы должны также принимать во внимание вклад мужчины в определение пола ребенка: подсчет спермы. Неверный расчет в вопросах измерения спермы дает около 18 % неудач. В данной части книги представлено доказательство того, насколько значительным является этот фактор. Временами он более существенен, чем фактор времени овуляции. Исследования показывают, что:

- ✓ высокое содержание спермы помогает зачать мальчика;
- ✓ низкое содержание спермы способствует зачатию девочки.

Обычно во время коитуса мужчина эякулирует до 400 млн сперматозоидов. «Зачем столько, — можете спросить вы, — если для оплодотворения достаточно одного?» Один из ответов: потому что окружающая среда в вагине весьма враждебна сперме. Сперматозоиды погибают миллионами, погубленные кислотной средой. Из тех, что уцелеют, многие теряют ориентацию и погибают от истощения.

Подсч

Немногим ранее  
жание спермы тре  
сушая мужское на  
условий вагины.  
спермы, тем больш  
лодотворение яйц  
ние спермы способ

Преимуществом  
передвижения, ее н  
Нормальная андро  
и если сперматозои  
ко дней до появле  
большой вероятнос  
медленной, но боле

Очевидно, что н  
большую силу выжи  
точно не известно,  
женском теле. Возм  
цией зависит частич  
ности партнеров. У  
высокий уровень спе

Близость тела с возрас  
Благодаря способ  
мы не уменьшается  
низком содержании  
творение. Таким обра  
ет зачать девочку.

На содержание сп  
ды. Высокая темпер  
Содержание спермы  
вий, в которых нахо  
некотором расстоянии  
ше всего выполняется  
пература тела. Андро  
ных условиях.

М. не знала, что т  
чение. Несколько лет п



Немногим ранее уже говорилось о том, что высокое содержание спермы требуется для зачатия мальчиков, поскольку несущая мужское начало андросперма не выдерживает суровых условий вагины. Статистически, чем больше эякулируется спермы, тем больше шансов у одного из сперматозоидов на оплодотворение яйцеклетки. Таким образом, высокое содержание спермы способствует зачатию мальчика.

Преимуществом андроспермы является высокая скорость передвижения, ее недостаток — невысокая жизнеспособность. Нормальная андросперма не может долго жить в кислой среде, и если сперматозоиды были эякулированы в вагину за несколько дней до появления яйцеклетки в день овуляции, то они с большой вероятностью погибают, оставив «поле боя» более медленной, но более живучей гинесперме.

Очевидно, что несущая женское начало гинесперма имеет большую силу выживания по сравнению с андроспермой, хотя точно не известно, сколько именно гинесперма может жить в женском теле. Возможный интервал между коитусом и овуляцией зависит частично от возраста, а частично — от фертильности партнеров. У двадцатилетний партнеров более вероятен высокий уровень спермы, чем у сорокалетних, поскольку метаболизм тела с возрастом уменьшается.

Благодаря способности к выживанию количество гинеспермы не уменьшается так быстро, как андроспермы, и даже при низком содержании спермы есть реальные шансы на оплодотворение. Таким образом, низкое содержание спермы позволяет зачать девочку.

На содержание спермы влияют условия окружающей среды. Высокая температура — фактор опасности для спермы. Содержание спермы частично зависит от температурных условий, в которых находится мошонка. Мошонка находится на некотором расстоянии от тела, поскольку функция яичек лучше всего выполняется при температуре более низкой, чем температура тела. Андросперма лучше развивается в более холодных условиях.

*М. не знала, что температурный фактор может иметь значение. Несколько лет подряд она безуспешно пыталась забере-*



нет. В конце концов она отчаялась — и вместе с мужем обратилась к врачам.

Осматривая мужа, врач заметил необычно крупный кровеносный сосуд, который спускался к мошонке — и, следовательно, способствовал дополнительному притоку крови к данной области, которая регулярно перегревалась, значительная часть спермы, таким образом, оставалась нежизнеспособной.

Врач порекомендовал носить свободное белье. Героические усилия по обмыванию дважды в день холодной водой генитальной области также помогли повысить содержание спермы.

Сначала у них родилась девочка, а затем мальчик — после тщательного выбора «правильных» дней для зачатия.

Д. был озабочен тем, что у его жены долгое время не наступала беременность. Пара решила обследоваться. У жены в медицинском отношении было все в порядке, но у Д. был обнаружен дефицит спермы: половина спермы оказалась нежизнеспособной. Д. был очень расстроен. Врач посоветовал ему холодные обливания.

Помочь мужчине с низкой фертильностью сегодня по-прежнему довольно трудно. Это область, в которой современная медицина пока не преуспела. Единственный способ — принимать холодный душ. Эта процедура должна проводиться длительное время: по крайней мере, в течение трех месяцев. Природа именно для того и отвела мошонке место на некотором расстоянии от тела, чтобы в яичках сохранялась собственная, более низкая температура. Некоторым мужчинам (особенно тем, кто живет в жарком климате и носит обтягивающие брюки) можно порекомендовать даже более продолжительный курс процедур.

При таком лечении сперма начинает набирать силу. Но само лечение — это акт героизма!

Согласно результатам многих исследований, низкое содержание спермы всегда связано с рождением девочки. Это наблюдение позволяет увидеть, насколько глупо и несправедливо обвинять в нерождении сыновей женщину. Невозможность

Подсчет

рождения мальчика м  
этом вряд ли кого-то м  
ких обвинений в «нем  
туациях — результат н

Для мужчины с н  
генитальной области  
туации. И иногда он д

Имея двух дочерей  
всем правилам — но р  
спермы мужа оказалс  
мывал гениталии хол  
46 миллионов на милли  
на. Вскоре она родила

Холодное обмыва  
некоторых ситуациях

Показатель сперм  
матическими способ  
поненты такой терап  
вочку гораздо приятн  
для кого как!

Частый секс дейс  
С каждой эякуляцией  
ким образом, часты  
подготовкой к зачат  
претация понятия «ч  
ходимости изматыват  
в этом случае много  
нормальным отноше

Иными словами,  
ше спермы содержит  
позвольте своему пар  
секса: количество не  
тем, воздержание не  
сохраняет показатели  
причине коитус для з  
когда содержание сп



рождения мальчика может стать причиной разочарования, но в этом вряд ли кого-то можно обвинить. Не должно быть и никаких обвинений в «немужественности». Обвинения в таких ситуациях — результат невежества.

Для мужчины с низким содержанием спермы обмывания генитальной области — традиционный способ улучшения ситуации. И иногда он дает удивительные результаты.

*Имея двух дочерей, Л. и Д. хотели мальчика. Они следовали всем правилам — но родилась третья дочь. Анализ показателя спермы мужа оказался низким. Делать нечего: Л. месяцами обмывал гениталии холодной водой и поднял свой показатель до 46 миллионов на миллилитр. Через год Д. сообщила, что беременна. Вскоре она родила двух мальчиков-близнецов.*

Холодное обмывание не всегда имеет такой эффект, но в некоторых ситуациях оно может помочь.

Показатель спермы может быть понижен, но не столь драматическими способами. Тепло, частый секс — главные компоненты такой терапии. Иными словами, пытаться зачать девочку гораздо приятнее. Хотя многие родители могут сказать: для кого как!

Частый секс действительно снижает показатель спермы. С каждой эякуляцией показатель спермы немного падает. Таким образом, частый секс может служить предварительной подготовкой к зачатию дочери. Однако оптимальная интерпретация понятия «частый» — это через ночь. Никакой необходимости изматывать друг друга нет. Эмоциональная нагрузка в этом случае многократно повышается, что не способствует нормальным отношениям в паре.

Иными словами, чем чаще мужчина эякулирует, тем меньше спермы содержится в эякуляте. Пытаясь зачать мальчика, позвольте своему партнеру несколько дней воздерживаться от секса: количественный показатель спермы возрастет. Вместе с тем, воздержание не всегда повышает показатель спермы, но сохраняет показатель спермы на оптимальном уровне. По этой причине коитус для зачатия мальчика лучше свести к одному — когда содержание спермы высоко.



По результатам исследований, любая одежда, которая не позволяет температуре мошонке быть хотя бы на одно деление ниже температуры тела, значительно снижает содержание спермы. С целью понижения фертильности используется специальная подвязка для мужских гениталий, ношение которой может дать кратковременное мужское бесплодие на период в 4 недели. После смены на необлегающее белье обычная фертильность восстанавливается через три недели.

Тугая подвязка может заметно снизить выработку спермы, поэтому таким бельем нужно пользоваться осторожно. Например, не рекомендуется носить ее более пяти дней в первый месяц ваших попыток.

Есть и другие факторы, снижающие выработку спермы. Без всяких сомнений, вредит фертильности курение. Холодное обмывание и прочее лечение от мужского бесплодия будет бесполезным для того, кто курит по восемь сигарет в день. Если курильщик «исправится», то заметит улучшение показателя спермы уже через три месяца.

*Р., сорокалетний бизнесмен, и его жена Д. обратились за консультацией к врачу после того, как им в течение 11 лет не удавалось зачать ребенка. Жена нерегулярно овулировала. Показатели спермы всегда были низкими, и много раз они безуспешно пробовали искусственное оплодотворение. Тесты на подсчет спермы проводились в течение четырех месяцев. Показатель спермы варьировал между четырьмя и девятью миллионами на миллилитр, подвижность спермы не превышала тридцати процентов, и обычно около 40 % спермы было аномальным.*

*Р. порекомендовали снизить вес и прекратить курить: в то время он курил по 35—40 сигарет в день. На работе он находился в течение дня за рулем — и этого нельзя было изменить. Через три месяца он похудел на шесть кг и уменьшил количество сигарет до четырех в день. Он продолжал работать, как прежде, но дважды в неделю посещал спортзал, причем впервые в жизни. Его показатель спермы на день нового визита к врачу оказался 56 млн на мл и 50 % спермы двигалось нормально, хотя 30 % все же имели признаки аномальности. На том же уровне оставался его показатель спермы в течение двух последующих*

Подсчет  
месяцев. Пять недел  
зался положительны  
Снижение интен  
затели спермы, хот  
тором, не говоря уж  
помогли ему обрести

С другой сторон  
является фактором,  
Однако при всех  
лет. Так что если  
фертильности, лучш

Женщины, котор  
мальным весом, так  
статься с алкоголем  
сильно увеличивают  
тых детей. Если куря  
те курить вместе.

Не следует утруж  
ражнениями. Чрезм  
затель спермы. Если  
норме в течение шес

Как мы сейчас у  
сколько он страшны  
подвижность, равны

желаете зачать мал  
быть снижена до 1,  
двух-трех рюмок спи

Если вы желаете зач  
Нет научного док  
казатель спермы свя  
свидетельства в поль  
тументы:

многие женщины  
следовали прави  
ции — они получ  
уговорили мужей  
часто показатель



месяцев. Пять недель спустя тест жены на беременность оказался положительным.

Снижение интенсивности курения помогло Р. повысить показатели спермы, хотя и снижение веса явилось здесь важным фактором, не говоря уже о физической тренировке. Эти изменения помогли ему обрести долгожданного ребенка.

С другой стороны, есть мужчины, для которых курение не является фактором, понижающим фертильность.

Однако при всех условиях лучше иметь гарантии, чем сожалеть. Так что если есть сомнения относительно показателей фертильности, лучше отказаться от вредной привычки.

Женщины, которые желают родить здоровых детей с нормальным весом, также должны последовать этому совету и расстаться с алкоголем и сигаретами. Оба фактора, как известно, сильно увеличивают риск выкидыша и рождения недоразвитых детей. Если курят оба партнера, будьте солидарны: бросайте курить вместе.

Не следует утруждать себя чрезмерными физическими упражнениями. Чрезмерные нагрузки также могут снизить показатель спермы. Если нагрузка снижается, он может вернуться к норме в течение шести недель. Итак — умеренность во всем!

Как мы сейчас увидим, алкоголь следует исключить, поскольку он страшным образом влияет на сперму, действуя на ее подвижность, равным образом как и на ее содержание. Если вы желаете зачать мальчика, ежедневная доза алкоголя должна быть снижена до 1,7 л пива, либо полбутылки вина, либо до двух-трех рюмок спиртных напитков: чем меньше, тем лучше. Если вы желаете зачать девочку, эти дозы также приемлемы.

Нет научного доказательства того, что количественный показатель спермы связан с полом ребенка. Но есть некоторые свидетельства в пользу наличия такой связи. Вот некоторые аргументы:

- ✓ многие женщины жалуются на то, что как бы строго они ни следовали правилам зачатия мальчика по времени овуляции — они получали очередную девочку; некоторые из них уговорили мужей пойти на тестирование спермы — и очень часто показатель оказывался низким;







1. У немолодых родителей рождается больше девочек.
2. Чем более детей вы уже имеете, тем с большей вероятностью у вас будут рождаться девочки.
3. Первенцы — чаще всего мальчики.
4. В течение первых восемнадцати месяцев брака чаще рождаются мальчики.
5. Во время и после войн наблюдается подъем рождаемости мальчиков.

Вместе с тем, кто помешает нам объяснить эти доводы колебаниями в содержании мужской спермы, вызванными возрастом, воздержанием, температурой среды или стрессами?

1. Известно, что фертильность убывает с возрастом.
2. Пары, у которых много детей, сексуально активны. Более интенсивный секс ведет к уменьшению количества спермы — а значит, к большей вероятности рождения девочек.
3. Больше мальчиков рождается у молодых отцов — на пике их фертильности.
4. Показатель спермы у мужчины, который находится вдали от дома, возрастает до тех пор, пока не предоставляется шанс для секса. После долгого отсутствия вероятность зачатия мальчика, таким образом, повышается.



## Вариант 2: Что поесть, или Диета и пол ребенка

Диеты любого вида — дело довольно серьезное. Обычно диеты доставляют много хлопот, и не только тем, кто их соблюдает — но и тому, кто готовит, и всей семье сразу. Однако нам всем понятно, что некоторые люди должны соблюдать диеты по медицинским показателям — и должны нести эту ношу.

В умах наших современников диета занимает очень много места. Правильная диета преподносится как панацея если не от всех, то от многих бед. Вместе с тем, противников диет любого вида сегодня тоже хватает. Если вы следуете диете, которая вам помогает — прекрасно. Это означает только, что для вас перестройка питания пройдет легче.

*Л. всегда сомневалась в пользе диет для планирования ребенка, не считая их необходимыми. Она не меняла ничего в своем питании перед зачатием сыновей и дочек. Честно говоря, Л. любит молочные продукты. Может быть, именно это объясняет рождение у нее двух дочерей подряд?*

Некоторые французы рекомендуют через питание болизм тела через питание. С другой стороны, планирование пола организма в разные периоды жизни. Естественный метод планирования, как изменение химической реакции в организме? Давайте проверим.

В основе диетического питания — необходимость минеральных веществ.

1. Для мальчиков:
2. Для девочек: кальций.

Считается, что натрий, кальций и магний при изменении химического состава тягивала желаемый вид.

### ДИЕТА Д

Как можно больше соли.

Все виды мяса, в основном.

Все виды рыбы — и морская.

Белый хлеб, хрустящий.

Макаронные изделия, рис и макаронные.

Пудинги и соусы на сливках.

Большинство овощей (запрещенных): кукуруза, грибы, цикорий, фенхель, бобы и горох, каша.

Все свежие фрукты.

Чернослив, виноград, сахар, джем, фрукты.

Масла и не содержащие соли.

Оливки и корнишоны.



Некоторые французские врачи признают, что изменить метаболизм тела через питание — трудная задача, однако все же рекомендуют делать это для рождения ребенка планируемого пола. С другой стороны, хочется верить, что большее влияние на планирование пола оказывает естественная секреция женского организма в разные фазы менструального цикла. Приурочьте правильно коитус к этим фазам — и гормоны сделают все за вас. Естественный метод не может работать такими грубыми средствами, как изменение питания. Однако что такое изменение химической реакции внутренних тканей и как здесь срабатывает диета? Давайте поверим французам и найдем ответ в питании.

В основе диетического варианта полового отбора лежит мысль о необходимых минеральных солях, циркулирующих в теле.

1. Для мальчиков: натрий и калий.

2. Для девочек: кальций и магний.

Считается, что натрий и калий притягивают андросперму (Y). Кальций и магний притягивают гинесперму (X). Идея диеты — изменить химический состав яйцеклетки так, чтобы она притягивала желаемый вид спермы.

### ДИЕТА ДЛЯ ЗАЧАТИЯ МАЛЬЧИКА

Как можно больше соли: соленое масло, соленое и копченое мясо.

Все виды мяса, в особенности говядина.

Все виды рыбы — и еженедельно два яйца.

Белый хлеб, хрустящие хлебцы и печенье из белой муки.

Макароны, рис и манная крупа (но все без молока).

Пудинги и соусы не на молоке.

Большинство овощей (кроме тех, которые попали в список запрещенных): кукуруза, петрушка, в особенности кудрявая, грибы, цикорий, фенхель, авокадо, сырые томаты, соевые бобы, бобы и горох, каштаны.

Все свежие фрукты, особенно богатые калием бананы и свежие ананасы.

Чернослив, виноград (изюм), инжир, абрикосы.

Сахар, джем, фруктовые желе.

Масла и не содержащие молока маргарины.

Оливки и корнишоны.



*Пища, запрещенная при зачатии мальчика:*

Молоко в любом виде: масло, сыр, йогурт.

Морепродукты и моллюски.

Хлеб с отрубями.

Салатные овощи: сырая капуста и цветная капуста, шпинат, кресс.

Орехи, кокосы, шоколад, горчица.

**ДИЕТА ДЛЯ ЗАЧАТИЯ ДЕВОЧКИ**

Как можно больше молока (около 770 мл в день).

Свежие сливки, йогурт.

Ограниченно — мясо и рыба (125 г в день).

Несоленое масло, несоленые сыры.

Молочные пудинги.

Несоленый хлеб грубого помола, кондитерские изделия не из дрожжевого теста.

Рис, макароны, манная крупа.

Ограниченно — картофель.

Свежая или свежемороженая морковь, зеленая фасоль, лук, баклажаны, горох.

Огурцы, редис, перец, кресс, сельдерей.

Несоленые орехи всех видов.

Свежие или консервированные груши, клубника, малина, яблоки.

Джем — раз в день, сахар, мед.

Растительные масла, домашние соусы без соли.

Минеральная вода.

*Пища, запрещенная при зачатии девочки:*

Соль: вся соленая и копченая пища, включая соленые сыры.

Кофе, чай, консервированный фруктовый сок, газированные напитки.

Вино, пиво, сидр, ликеры, аперитивы.

Любые виды мяса и рыбы сверх нормы (см. выше).

Белый хлеб,  
Сладкая кукуруза,  
капуста, цветная  
сырые томаты,  
Все свежие фрукты  
(см. выше), сухофрукты  
Шоколад и конфеты  
Сода и все газированное  
Все полуфабрикаты  
сервированная, консервированная

**Предупреждение:**  
При соблюдении этих диет  
должна применяться  
с осторожностью. Диета для  
предотвращения камней в почках  
не является — посоветуйтесь с врачом

Важно убедиться, что вы на себе  
Достаточное количество  
таких продуктов крадет  
вашему ребенку.  
Какова бы ни была причина, здоровье ребенка  
важно. Если вы не уверены

К. говорит, что если вы не уверены, что она следует диете, то лучше всего обратиться к врачу и ухудшения не избежать. Тем не менее К. рекомендует следовать рекомендациям

Диета довольно сложна, но не вызывает сомнений в ее эффективности. Известно, как важно верить, что вы делаете все возможное для своего ребенка.



Белый хлеб, кондитерские изделия и бисквиты с солью.

Сладкая кукуруза, попкорн, кудрявая петрушка, шпинат, капуста, цветная капуста, грибы, цикорий, авокадо, фенхель, сырые томаты, соевые бобы, сушеные горох и бобы.

Все свежие фрукты, кроме тех, что в списке рекомендуемых (см. выше), сухофрукты.

Шоколад и конфеты.

Сода и все готовые соусы.

Все полуфабрикаты и готовая к употреблению пища: консервированная, свежая или замороженная.

**Предупреждение:** если у вас какое-то хроническое заболевание, эти диеты могут быть для вас опасны. Солевая диета не должна применяться людьми с высоким артериальным давлением. Диета для девочки не должна применяться при наличии камней в почках и высоком уровне кальция. Если вы сомневаетесь — посоветуйтесь сначала с врачом.

Важно убедиться также, что все ограничения в пище, которые вы на себя налагаете, не приведут к дисбалансу в питании. Достаточное количество насыщенной питательными элементами пищи крайне необходимо в период беременности вам и вашему ребенку.

Какова бы ни была диета и каковы бы ни были рекомендации, здоровье родителей и ребенка имеет первостепенную важность. Если вы испытываете дискомфорт — откажитесь от нее.

*К. говорит, что ее цикл стал непредсказуемым с тех пор, как она следует диете. Высокие дозы витамина С вызвали у нее диарею и ухудшение самочувствия. Поэтому она прекратила диету. Тем не менее К. благополучно зачала и родила дочь, просто опираясь на рекомендации естественного метода.*

Диета довольно сурова, и у многих относительно нее возникают сомнения, но если вы хотите подвергнуть себя испытаниям для большей гарантии... Нужно сказать, что досконально не известно, как именно работает диета, но результаты заставляют поверить, что она работает — и почти на 80 %. Вместе с тем, наиболее желаемый уровень воздействия — это все-таки уро-



вень яйцеклетка — сперма, причем во время оплодотворения в фаллопиевой трубе.

После рождения двух мальчиков К. и Д. последовали диетическим рекомендациям «для зачатия девочки». Никакой соли, никакого кофе, только бутилированная вода — даже для чая. Д. потребовалось три месяца, чтобы забеременеть. «Первые дни были тяжелыми, потому что все казалось так пресно, — вспоминает Д. — Это была очень здоровая диета — и, поскольку я готовила для всех, мой муж здорово похудел!» Скептики, прикусите язык. Д. зачала дочь: метод сработал. «Это было ужасно, — вспоминает Д., — но мы были готовы потерпеть, чтобы добиться желанного результата».

Несмотря на то, что многие специалисты считают диетический метод сомнительным и изматывающим, правильное питание вряд ли сможет навредить. Правильная пища только поможет предопределить желаемый пол так же, как щелочные выделения в женском организме «помогают» зачатию мальчика. Диетический метод не более доказан, чем временной или метод изменения показателя спермы. Можно опираться лишь на результаты.

К., мать двоих сыновей, сочетала диету с временным методом, пытаясь зачать дочь.

«Мне пришлось перепробовать все. И, прочитав о диетическом и естественном методах, я решила совместить их.

Трудно описать, через что мне пришлось пройти: сколько любимой пищи и напитков мне пришлось себе запретить, в то время как вся семья питалась как обычно; когда муж пил чай и кофе — я только вдыхала аромат! Но все это было мне нипочем, потому что в уме я держала мысль о будущей дочери! Я чертила графики температуры, высчитывала день овуляции — и была очень осторожна в отношении секса.

Мой муж изменил свой скептический настрой, когда родилась наша дочь. Наконец-то у наших мальчиков появилась сестричка. В недалеком будущем я собираюсь все это повторить. Думаю, все мучения оправданы».

К. строго следовала диетическому плану, исключая белый хлеб. Многие женщины сочетают ее с временными диетами, придерживаясь диеты за месяц-два до зачатия. Конечно, приведенные примеры не имеют значения? И естественно, поскольку это не естественный метод, он не имеет значения?

Имея трех сыновей, С. брала радикально изменила питание, теперь я исключила все сладкое. На втором месяце беременности я перешла на нормальное питание. У нас родилась дочь. На несколько дней по делам мы предохранялись. Очевидно, метод оказался блестящим! У нас родилась дочь.

Имея двух сыновей, А. пыталась установить день овуляции и контролируя вагинальный pH. В течение полугода я также старалась установить день овуляции. И — свершилось! Я произвела девочку. И — свершилось! Я произвела девочку. И — свершилось! Я произвела девочку.

Что же именно сыграло роль в зачатии? Или оба фактора сыграли роль?

О. уже решила, что не в состоянии зачать девочку. Я очень хотела дочку. Я очень хотела дочку. Я очень хотела дочку.



К. строго следовала диете, хотя не всецело исключила из рациона белый хлеб. Многие женщины следуют диете наполовину, сочетая ее с временным методом. Соль из рациона обычно исключают за месяц-два до зачатия. В., которая «неточно придерживалась диеты», предпочла временной метод и «была ужасно рада, когда ее надежды оправдались». У нее родилась прелестная маленькая девочка.

Конечно, приведенные примеры не доказывают действенность диеты, поскольку эти женщины одновременно следовали и естественному методу. Возможно, диета помогла, а, может быть, не имела значения?

*Имея трех сыновей, С. была более последовательна.*

*«Я радикально изменила питание. Раньше я пила крепкий чай литрами, теперь я исключила его. Я ела все то, что предписывалось диетой. На втором месяце попыток я зачала и смогла вернуться к нормальному питанию. У нас был секс на 9-й день, а затем муж уехал на несколько дней по делам. Когда он вернулся, оставшийся период мы предохранялись. Очевидно, 9-й день был удачен, и результат оказался блестящим! У нас родилась девочка».*

*Имея двух сыновей, А. пыталась зачать девочку.*

*«Я установила день овуляции по графикам температуры за полгода и контролируя вагинальные выделения. Коитус произошёл приблизительно за шестьдесят часов до наступления овуляции. В течение полугода я также строго придерживалась диеты.*

*И — свершилось! Я произвела на свет дочь для мужа, внуку для свекрови и сестру для сыновей! Бабушка счастлива: наконец-то есть кого баловать!».*

Что же именно сыграло роль в этом случае? Диета или время зачатия? Или оба фактора?

*О. уже решила, что не в состоянии родить дочь.*

*«Я очень хотела дочку. Я отметила, что мое питание точно соответствовало «мальчиковой» диете: соль (я знаю, что это вредит здоровью!), чай, кофе, газированные напитки. Я никогда не употребляла молока ни в какой форме, даже в йогуртах. Теперь*



я решила все изменить. Я ненавидела диету, но твердо решила ее придерживаться. Ведь результат так много значил для меня. Я постоянно пила молоко, исключила хлеб и соль.

В это время я поняла, что очень трудно покупать бессолевые продукты, находить замену для хлеба и острых сыров. Большинство друзей считало, что я сошла с ума, — и никто не верил, что диета поможет. Но я считала, что нужно сделать все возможное.

Я в первую очередь говорю о диете, поскольку к ней можно было приступить немедленно. Через какое-то время я начала следить за температурой, поскольку была уверена, что это важно. По прошествии трех месяцев я поняла, что овулирую на 18-й день 36-дневного цикла. Температура поднималась на 19-й день. (Мой цикл всегда был довольно регулярным, но я никогда не знала, когда происходит овуляция; мои мальчики «случились» сами собой!) Я пользовалась специальным, очень точным термометром. Я всегда измеряла температуру, не вставая с постели: потом это вошло в привычку.

В течение трех месяцев мы предохранялись, а затем, на четвертый месяц, мы решили, что наилучшими днями для зачатия будут 13-й и 15-й. После этого мы решили предохраняться.

Первые четыре месяца беременности не наступало. А на пятый месяц нас ждал сюрприз. Мы занимались любовью на 13-й день, но пропустили 15-й. Разочарованная, я решила, что в этом месяце ничего не получится. Но менструации не было, и, к моему изумлению, я оказалась беременной! Неужели девочка? Я не могла поверить, пока не родилась дочь. Даже теперь, по прошествии трех месяцев, я все еще не верю».

Как вы уже могли заметить, здесь собраны рассказы о диете матерей мальчиков, которые хотели девочку. Поскольку правильный момент для зачатия девочки уловить гораздо труднее.

Получается, что наша обычная пища с большим количеством соли способствует зачатию мальчиков, и поэтому женщинам, которые хотят дочь, приходится многим жертвовать. Самая большая трудность — отказаться от напитков: кофе, чая, богатых калием; газированных напитков, которые препятствуют абсорбции кальция. Как ни удивительно, большие количе-

ства соли содержатся в хлебе.

Известно, что там и полуфабрикатами и готово. А ш

ку и готово. А ш

нужно сделать, э

И неудивительно, чем-нибудь вкусом солевую диету, н

довать.

Эксперты из Норвегии

диеты беременных

что если будущий

чиков рождается

100 девочек на

Исследователи

очень важными

ти: «Это было н

влияние диеты с

Несмотря на то

бенка пока пон

мента:

✓ вегетарианск

начает, что в

емлемые для

лее выносили

ла купируютс

✓ вегетарианск

среды, котор

✓ для андроспе

вегетарианск

женского гор



ства соли содержатся в белом хлебе, белой муке, кашах и шоколаде.

Известно, что многие из нас увлекаются готовыми продуктами и полуфабрикатами: так удобно — сунул в микроволновку и готово. А шоколад и сыр так и подмигивают нам: все что нужно сделать, это снять обертку и съесть их. Вкусно!

И неудивительно, что именно женщины наслаждаются чем-нибудь вкусненьким. Многие женщины, попробовав бессолевую диету, нашли ее отвратительной и отказались ей следовать.

### Между прочим

Эксперты из Ноттингемского университета, изучив влияние диеты беременной женщины на пол ребенка, обнаружили, что если будущие матери — вегетарианки, то на 85 мальчиков рождается 100 девочек (нормальное соотношение: 100 девочек на 106 мальчиков).

Исследователи настаивают, что эти открытия являются очень важными для статистики и планирования рождаемости: «Это было не случайное открытие. Мы рассматривали влияние диеты очень тщательно».

Несмотря на то, что механизм влияния диеты на пол ребенка пока понять не удалось, было выдвинуто три аргумента:

- ✓ вегетарианская диета — стресс для организма, а это означает, что в организме матери создаются условия, приемлемые для выживания зародыша женского пола, более выносливого, в то время как признаки мужского пола купируются;
- ✓ вегетарианская диета изменяет кислотность вагинальной среды, которая усиливает неблагоприятную ситуацию для андроспермы;
- ✓ вегетарианская диета способствует выработке такого женского гормона, как эстроген.



И. рассказывает: «Я прекратила употребление соли и кофе и даже перешла на еще более безумную диету — но скоро мне все это надоело. Так что, когда была зачата моя дочь, я ела и то, что «для девочки», и то, что «для мальчика». Я зачала после коитуса за четыре дня перед овуляцией. Я все еще не могу поверить: а вдруг это мне снится? Мой муж в апреле сдал очень важный экзамен, но рождение дочери было куда более важным событием. Мальчики ее обожают. Она такая спокойная — очень от них отличается. Она спит ночью, спит по шесть часов днем — и, когда просыпается, вся сияет».

И, наконец, мнение Е., которая не сомневается в предпочтительности временного метода в сравнении с диетой.

«У меня два мальчика, и я вновь была беременна, пытаюсь родить дочь. Я зачала мальчиков на 15-й — 16-й день — а дочь на 11-й. Секс, таким образом, был задолго до овуляции. У нас родилась прекрасная дочь.

Должна сказать, что какое-то время я придерживалась бессолевой диеты. Может быть, исключение соли из рациона и помогло, но мы думаем, что причина успеха все-таки в следовании естественному методу».

Итак, диета или время зачатия? Или и то и другое? Выбирайте!

Ва  
Раздел

«М

В 1980-е гг. XX в амер  
жил свой метод пла  
желательный миллионер  
с номером: X ИЛИ Y -  
Спермы»!

В чем же состоял мето  
делить эякулят на X-спе  
выше, каждый спермато  
мужскую Y-хромосому. Э  
цию, определяющую пол  
зоидов первым проникне  
ки или мальчика.

Таким образом, ключ  
деления мужской и женс  
во влагалище лишь сперм  
осеменение или хирургич  
90 % гарантии дл



## Вариант 3: Разделение спермы

### «МИСТЕР СПЕРМА»

В 1980-е гг. XX в американец доктор Рон Эрикссон предложил свой метод планирования пола ребенка. Этот доброжелательный миллионер из Вайоминга разъезжал на машине с номером: X ИЛИ Y — и присвоил себе звание «Мистера Спермы»!

В чем же состоял метод Эрикссона? Американец решил разделить эякулят на X-сперму и Y-сперму. Как уже говорилось выше, каждый сперматозоид несет женскую X-хромосому или мужскую Y-хромосому. Эти хромосомы и содержат информацию, определяющую пол ребенка. От того, какой из сперматозоидов первым проникнет в яйцеклетку, зависит зачатие девочки или мальчика.

Таким образом, ключ к половому отбору — найти путь разделения мужской и женской спермы и позволить проникнуть во влагалище лишь сперме одного вида — через искусственное осеменение или хирургическим путем. Эффективность метода высока: 80 % гарантии для зачатия мальчиков и 70 % — для зачатия девочки.



Метод предусматривает установление на пути спермы определенных препятствий, которые позволяют отделить лишь полноценные, самые сильные сперматозоиды. Предполагается, что мужская сперма (андросперма) движется быстрее и является более агрессивной, чем женская (гинесперма).

Тест-пробирка с альбумином, желеобразным белком, пропускает через себя сперму. Предполагается, что при этом отсеивается гинесперма (X), а андросперма (Y) первой достигает своей цели. Сперматозоиды плывут свободно, но при этом происходит отсеивание. По прошествии часа сперма, осевшая на дно тест-пробирки, изымается. Эта фракция и составляет лучшую часть спермы: и по форме, и по способности оплодотворить, и по скорости движения.

Затем победители-сперматозоиды помещаются в тест-пробирку №2 в физиологический раствор. Вязкость этого раствора повышена, так что на дно пробирки №2 оседают лишь «самые из самых» сильных сперматозоидов. Эти «золотые медалисты» затем отделяются, и порция андроспермы или гинеспермы искусственно осеменяет женщину.

Конечно, если бы срабатывала каждая стадия этого премудрого метода, гарантия должна была бы быть 100-процентной, поскольку «неправильная» сперма здесь не принимает участия.

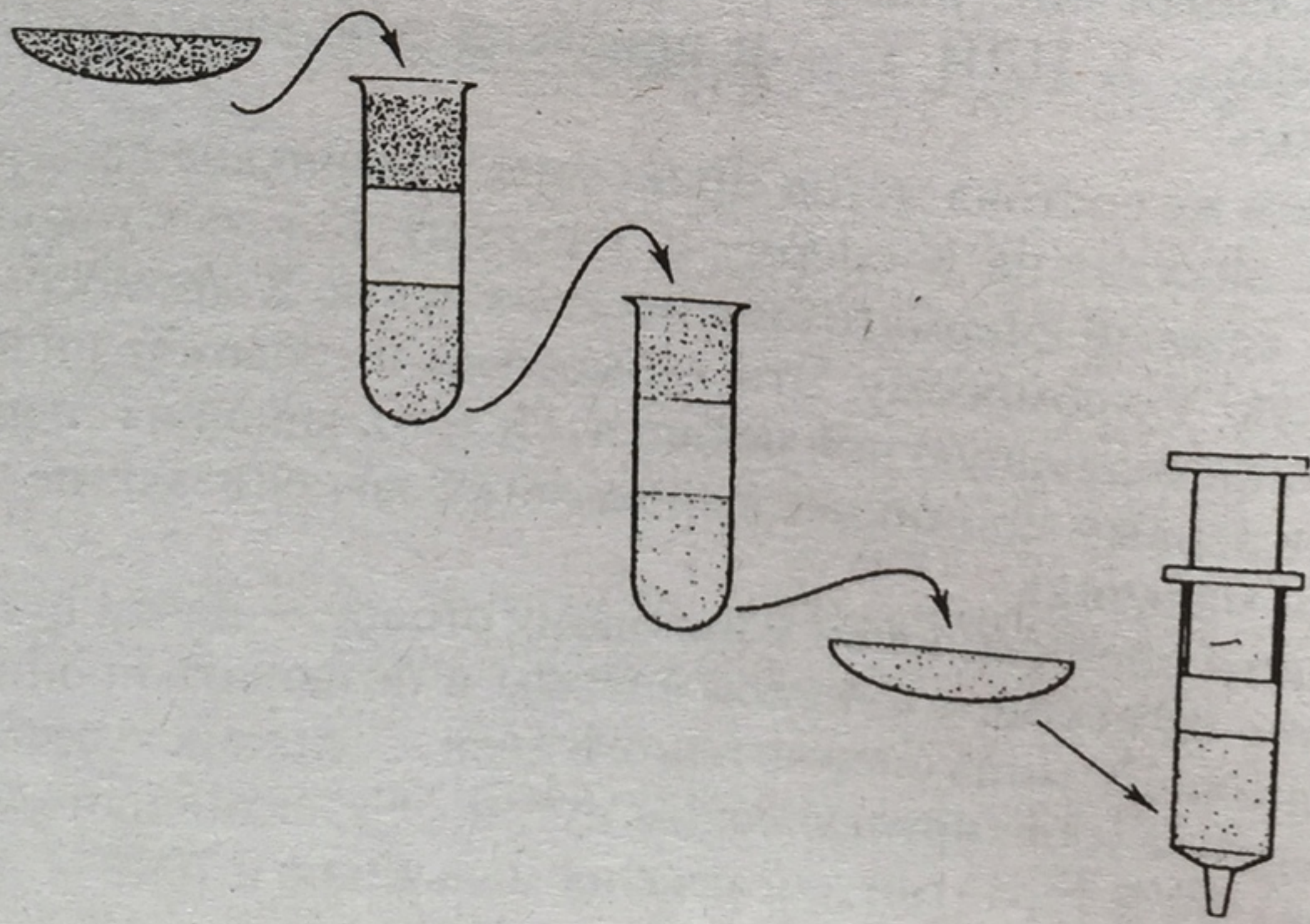


Рис.11. Разделение спермы

В 1990-е гг. XX в. появились, но открытию к юридические авторы все же была открыта

## ДАЛЬШЕ

В настоящее время с фракций спермы с вы

1. На носителей X с помощью лазера. Т искусственном оплодот родителей яйцеклетки успеха варьируется в 75 % для мальчиков. ность попросить у ген ременеть в этом случа продуктивных техноло

2. Особенный интер метод, который на сег применительно к чел ной технической прои краской, а затем разде сомами.

Проблематичность ных условиях возможн он позволяет собрать л ство сперматозоидов - мя как при нормальной 200 до 400 млн спермат только для того, чтобы екцию, оплодотворить зойд впрыскивается не В соответствующих центрах этот метод при медицинских показаний ний, связанных с опред



В 1990-е гг. XX века метод попытались практиковать в Англии, но открытию клиники воспрепятствовали медицинские и юридические авторитеты. Однако несколько позже клиника все же была открыта.

### ДАЛЬШЕ ПО РАЗДЕЛИТЕЛЬНОЙ ПОЛОСЕ

В настоящее время существуют следующие способы получения фракций спермы с высоким содержанием Y- и X-сперматозоидов.

1. На носителей X- и Y-хромосом сперматозоиды разделяют с помощью лазера. Такие сперматозоиды используют при искусственном оплодотворении яйцеклетки (ЭКО). По желанию родителей яйцеклетку оплодотворяют одним из них. Процент успеха варьируется в зависимости от пола — 91 % для девочек и 75 % для мальчиков. Так что уже сейчас существует возможность попросить у генетика чадо желаемого пола. Правда, забеременеть в этом случае без помощи врачей и современных репродуктивных технологий вам не удастся.

2. Особенный интерес представляет проточная цитометрия — метод, который на сегодняшний день был успешно опробован применительно к человеку. В лаборатории с помощью сложной технической процедуры маркируются флуоресцирующей краской, а затем разделяются сперматозоиды с X- и Y-хромосомами.

Проблематичность этого метода в том, что при определенных условиях возможны генетические изменения. Кроме того, он позволяет собрать лишь сравнительно небольшое количество сперматозоидов — примерно несколько сотен (в то время как при нормальном семяизвержении эякулят содержит от 200 до 400 млн сперматозоидов). Этого количества достаточно только для того, чтобы искусственным путем, через микроинъекцию, оплодотворить всего лишь одну яйцеклетку (сперматозоид впрыскивается непосредственно в яйцеклетку).

В соответствующих государственных и муниципальных центрах этот метод применяется исключительно при наличии медицинских показаний (опасность наследственных заболеваний, связанных с определенным полом). Правда, за границей





уже существует ряд клиник, которые, используя этот или аналогичный методы, помогают супружеским парам получить ребенка желаемого пола. Гарантий они не дают. Клиенты подписывают заявление о том, что не будут прибегать к аборту, если выяснится, что пол будущего ребенка все-таки оказался иным. Помимо всего прочего, это крайне дорогостоящий метод.

Целый ряд европейских стран относится к методам разделения спермы крайне внимательно. В Германии, например, сортировать сперматозоиды исключительно в целях планирования семьи запрещено.

Теор

Он: Но, может  
Она: Мальчик?  
Он: Что ж, дор

Достаточно по  
не имеющий науч  
будущего ребенка  
в организме  
мужчины  
ответствен  
тьш



## Вариант 4: Теория «обновления крови»

Он: Но, может быть, у нас будет мальчик.

Она: Мальчик? Но я хочу девочку!

Он: Что ж, дорогая, тогда он обязательно будет девочкой.

Достаточно популярным и простым в исполнении является не имеющий научного обоснования метод определения пола будущего ребенка по «обновлению крови». Считается, что кровь в организме женщины обновляется каждые 3 года, в организме мужчины — каждые 4. Возраст будущих родителей делится соответственно на 3 для женщин и на 4 — для мужчин. Чей остаток больше — тот и победил! При этом, в случае когда у матери отрицательный резус-фактор, у мужчины в знаменателе должно быть 3, а у женщины — 4.

Отсчет лет ведется от даты рождения, но если у человека в течение жизни была какая-то операция или кровопотеря (тяжелая травма, донорство), то нужно считать начиная с этого момента. Исходя из этого, предполагается, что ребенок будет



того пола, что и родитель, у которого кровь обновилась ближе к моменту зачатия.

Например,

### Вариант 1

*Дано:*

У вас положительный резус-фактор.

Вам 28 лет, вашему супругу — 34.

У вас обоих не было операций и кровопотерь.

*Решение:*

Действие первое:  $28 : 3 = 9,3$ .

Действие второе:  $34 : 4 = 7,1$ .

Действие третье:  $9,3 > 7,1$ .

*Ответ:*

Ваш остаток больше, следовательно, в соответствии с методом обновления крови, в этом году велика вероятность рождения девочки.

### Вариант 2

*Дано:*

У вас отрицательный резус-фактор.

Вам 28 лет, вашему супругу — 34.

У вас обоих не было операций и кровопотерь.

*Решение:*

Действие первое:  $28 : 4 = 7$ .

Действие второе:  $34 : 3 = 11,3$ .

Действие третье:  $11,3 > 7$ .

*Ответ:*

Остаток вашего мужа больше, следовательно, в соответствии с методом обновления крови, в этом году велика вероятность рождения мальчика.

### Вариант 3

*Дано:*

У вас положительный резус-фактор.

Вам 28 лет, вашему супругу — 34.

В 16 лет у вас было первое рождение.

*Решение:*

Действие первое:  $28 : 3 = 9,3$ .

Действие второе:  $34 : 4 = 7,1$ .

Действие третье:  $9,3 > 7,1$ .

Действие четвертое:  $16 : 2 = 8$ .

*Ответ:*

Остаток вашего мужа больше, следовательно, в соответствии с методом обновления крови, в этом году велика вероятность рождения мальчика.

*Дано:*

Ваш резус-фактор — отрицательный.

Ваш возраст — 28 лет.

Возраст мужа — 34 года.

Данные о кровопотерях отсутствуют.

*Решение:*

Действие первое:  $28 : 4 = 7$ .

Действие второе:  $34 : 3 = 11,3$ .

Действие третье:  $11,3 > 7$ .

Действие четвертое:  $16 : 2 = 8$ .

*Ответ:*

Остаток вашего мужа больше, следовательно, в соответствии с методом обновления крови, в этом году велика вероятность рождения мальчика.



### Вариант 3

*Дано:*

У вас положительный резус-фактор.

Вам 28 лет, вашему супругу — 34.

В 16 лет у вас была операция, связанная с кровопотерей.

*Решение:*

Действие первое:  $28 - 16 = 12$ .

Действие второе:  $12 : 3 = 4$ .

Действие третье:  $34 : 4 = 7,1$ .

Действие четвертое:  $7,1 > 4$ .

*Ответ:*

Остаток вашего мужа больше, следовательно, в соответствии с методом обновления крови, в этом году велика вероятность рождения мальчика.

### МОЙ ВАРИАНТ РАСЧЕТА

*Дано:*

Ваш резус-фактор:

Ваш возраст:

Возраст мужа:

Данные о кровопотерях:

*Решение:*

Действие первое:

Действие второе:

Действие третье:

Действие четвертое:

*Ответ:*



# Душевное спокойствие

## ПОКРОВИТЕЛЬСТВО СВЯТОГО ЗАСТУПНИКА

Дом, где есть маленькие дети, наполняется новой радостью — об этом в один голос заявляют те молодые родители, которым удалось осуществить их общее желание. О своей грусти и переживаниях по поводу невозможности иметь детей с болью говорят те пары, которые уже вполне готовы завести ребенка, но по тем или иным причинам не могут этого сделать. Если вас пока еще не коснулось счастье родительства или вы уверены, что рождение ребенка — дело, в любом случае, требующее серьезного внутреннего настроя, — попросите помощи святых заступников, почитаемых Русской Православной Церковью.

### О даровании ребенка мужского пола

Святой, которому на Руси издавна молятся о даровании ребенка мужского пола, — преподобный Александр Свирский. Сам святой родился по молитве к Богу его родителей, которые были уже в довольно преклонном возрасте. Детей у них было двое, но они выросли и жили отдельно. Родители же хотели еще одного сына, усердно молились Богу и, как сообщает житие, услышали голос с неба: «Радуйтесь, добрые супруги, у вас родит-

ся сын, в котором Бог  
молитвам и благочес-

*Из жития:*

Преподобный Александр  
дери на Новгородско  
монастыря. Родители  
вые крестьяне, дали с  
от иноков о Валаамск  
Афон». Перейдя реку  
добный услышал тай  
сем месте он создаст  
ведя там более 10 лет,  
Новую хижину свою  
го озера. На 23 году  
освященных славою  
во имя Отца и Сына

За несколько лет

в сердце благую мы  
кровя Пресвятой Бо  
кладка была соверш  
ный свет, озаривши  
ской церкви, на алта  
престоле Пречиста  
утешила его обеща  
гать во всех нуждах  
ного, так и по смерт

В 1547 г. преподо  
к лику святых.

Все, имевшие ра  
его и с верою припа  
подавалось чадород

О своих просьба  
гие родители, став  
и папами.

О существовании  
рожденного в Ленин



ся сын, в котором Бог подаст утешение своим Церквям». По их молитвам и благочестивой жизни родился великий святой.

*Из жития:*

Преподобный Александр родился 15 июня 1448 г. в селе Мандера на Новгородской земле, против Островского Введенского монастыря. Родители его Стефан и Васса, небогатые благочестивые крестьяне, дали своим детям христианское воспитание. Узнав от иноков о Валаамском монастыре, он решил идти на «северный Афон». Перейдя реку Свирь, на берегу Рощинского озера, преподобный услышал таинственный голос, возвестивший ему, что на сем месте он создаст обитель. Приняв на Валааме постриг и проведя там более 10 лет, по слову Божию, Александр оставил Валаам. Новую хижину свою преподобный поставил на берегу Рощинского озера. На 23 году поселения в пустыни он увидел Трех Мужей, освещенных славою небесною и повелевших ему создать церковь во имя Отца и Сына и Святого Духа, Единосущной Троицы.

За несколько лет до кончины преподобного Бог вложил ему в сердце благую мысль создать каменную церковь в честь Покрова Пресвятой Богородицы. Однажды ночью, когда уже закладка была совершена, преподобный увидел необыкновенный свет, озаривший весь монастырь, а в основании Покровской церкви, на алтарном месте в царственной славе сидела на престоле Пречистая Богородица с Младенцем. Богородица утешила его обещанием быть неотступною от Обители и помогать во всех нуждах живущим в ней как при жизни Преподобного, так и по смерти его.

В 1547 г. преподобный Александр Свирский был причислен к лику святых.

Все, имевшие различные недуги, приходя к честному гробу его и с верою припадая к нему, получали исцеление, бездетным подавалось чадородие.

О своих просьбах к святому заступнику рассказывают многие родители, ставшие по своей молитве счастливыми мамами и папами.

О существовании Александрo-Свирского монастыря, расположенного в Ленинградской области, я узнала из журнальной



статьи. По дороге туда узнаю от экскурсовода, что святому Александру молятся в бесплодии. Не буду особенно распространяться, скажу только, что помолилась у нетленных мощей святого о даровании мне сына, и мои молитвы были услышаны. Если вас пока еще не коснулось счастье родительства, не отчаивайтесь. Верьте, даже если врачи ставят вам малоприятные диагнозы.

У нас в семье две девочки, и мы с женой очень хотели, чтобы у нас родился мальчик. Жена заболела, и ей врачи категорически запретили рожать, сказав, что таким образом она поставит под угрозу и свою жизнь, и жизнь ребенка. Еще ничего не зная о святом, мы в большом молитвослове нашли молитву родителей Александру Свирскому об исцелении ребенка мужеского пола и стали молиться. Когда мощи святого были обреты и выставлены на поклонение, нас одна женщина позвала в Санкт-Петербург. После того как мы приложились к мощам, жена сделала повторные анализы, сильно удивив врачей: они говорят, что такого не может быть — все в порядке, результаты хорошие. А потом у нас родился мальчик. Так Господь все чудесно устроил по молитвам преподобного Александра Свирского.

Первая встреча с преподобным Александром Свирским произошла у меня более десяти лет назад. В руки попала икона, на которой был изображен старец-схимник. Мне очень захотелось о нем узнать, но информации не было. Прошло время. Наша семья пережила не лучшие времена: смена места жительства, потеря работы. Переехав, вспомнили про икону и решили поместить ее на видное место. Постепенно в нашей жизни начались перемены к лучшему. Все были очень удивлены. И только позднее, когда мне в руки попала книга, где было рассказано о святом преподобном Александре Свирском, я поняла, кто нам помог, и стала молиться святому. Мы побывали в Свято-Троицком Александро-Свирском монастыре, где лежат его мощи. После паломнической поездки к нам пришла радость — мы ждем ребенка. Несколько лет супружеской жизни не давали нам такого счастья, и молитвы Александру Свирскому на месте, где лежат его мощи, были практически последней надеждой. Поэтому супругам, не имеющим детей, не стоит унывать — надо устроить свою жизнь по заповедям, молиться и надеяться на заступничество угодников Божьих, таких как преподобный Александр Свирский.

Ду  
Святыни: обретен  
сандра Свирского в  
градская обл., Лодей  
Александро-Свирский  
ра Свирского (Церков  
Смоленском кладбиш

### Молитва преподобном.

О, священная главо, а  
подобне и богоносне  
Пресвятая и Единосу  
во святых обители тво  
щим к тебе, являяй. И  
му благопотребная, па  
ная. Пособствуй пре  
правителем страны на  
святая православная  
творче святыи, во всяк  
че. Наипаче же в час ко  
госердый, да не предан  
злого мира держца,  
хода в Царствие Небе  
сный! Не посрами упо  
лений наших, но присн  
Троицы предстательств  
всеми святыми, аще и  
славити величие, благо  
Отца и Сына и Святаго

Не только Алексан  
всего, нужно просить  
ведных Иоакима и Ан  
Молятся о разрешени  
ликому, Иоанну Кие

### Просить о ро

Древняя российс  
ри Божией издавна



**Святыни:** обретенные в 1998 г. мощи преподобного Александра Свирского в храме св. Захарии и Елизаветы (Ленинградская обл., Лодейно-Польский район, Свято-Троицкий Александро-Свирский мужской монастырь); икона Александра Свирского (Церковь Смоленской иконы Божией Матери на Смоленском кладбище, Санкт-Петербург).

### *Молитва преподобному Александру Свирскому*

О, священная главо, ангеле земный и человеке небесный, подобне и богоносне отче наш Александре, изрядный угодниче Пресвятыя и Единосущныя Троицы, многия милости живущим во святей обители твоей и всем, с верою и любовью притекающим к тебе, являй. Испроси нам вся к житию сему временному благопотребная, паче же к вечному спасению нашему нужная. Пособствуй предстательством твоим, угодниче Божий, правителем страны наша Россия. И да в мире глубоце пребудет святая православная Церковь Христова. Буди всем нам, чудотворче святыи, во всякой скорби и обстоянии скорый помощник. Наипаче же в час кончины наша явися нам, заступниче благосердый, да не предани будем на мытарствах воздушных власти злобнаго миродержца, но да сподобимся непреткновеннаго восхода в Царствие Небесное. Ей, отче, молитвенниче наш присный! Не посрами упования нашего, не презри смиренных молений наших, но присно о нас пред Престолом Живоначальныя Троицы предстательствуй, да сподобимся вкупе с тобою и со всеми святыми, аще и недостойны есмы, в селениях райских славити величие, благодать и милость Единаго в Троице Бога, Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков. Аминь.

Не только Александру Свирскому молятся о детях. Прежде всего, нужно просить об этом Богородицу и Ее родителей — праведных Иоакима и Анну, а также родителей Иоанна Крестителя. Молятся о разрешении бесчадия святым Роману, Евфимию Великому, Иоанну Киево-Печерскому, Стилиану Карейскому.

### **Просить о ребенке у Пресвятой Богородицы**

Древняя российская святыня — икона Феодоровской Матери Божией издавна почитается верующими как особая покро-



вительница семейного благополучия, воспитания детей, помощница при родах.

Эта святыня была явлена в XII веке в Костроме, с тех пор местные жители почитают ее как свою заступницу и покровительницу. Время от времени икону возят в паломнические странствия по городам России: Санкт-Петербург, Москва, Екатеринбург... география путешествий Феодоровской иконы довольно широка.

Везде, где появляется икона, по молитвам перед ней совершаются чудеса: происходит исцеление от недугов, люди получают поддержку и вразумление. Особенно откликается Феодоровская святыня на просьбы о рождении ребенка.

*И. и Д. приехали из Москвы с группой паломников. У И. серьезное гинекологическое заболевание, врачи запретили ей рожать. Долго молились перед чудотворным образом. Проходит время, в обитель приходит письмо: «У нас родился мальчик, смилостивилась над нами Матерь Божия».*

*А. очень переживала за свою дочь, которая родила двоих детей удачно, а после рождения третьего заболела так серьезно, что оказалась на грани жизни и смерти. А. приехала в Троице-Сергиеву Лавру. Там ей и посоветовали заказывать молебны Феодоровской иконе и читать ей акафист\*. Так она и сделала. Вскоре дочь поправилась, вместе с ребенком выписалась из больницы. А. поехала в Кострому поклониться чудотворной иконе и поблагодарить Богородицу за спасение дочери.*

*У К. и И. долго не было детей. Соседка привезла им из Костромы маслице от лампы перед Феодоровской иконой и иконку, освященную перед чудотворным образом в Богоявленско-Анастасином соборе. И. приняла дары, стала молиться, помазав себя святым маслицем. А через три месяца она забеременела.*

\* Акафист — хвалебное церковное песнопение в честь Иисуса Христа, Богородицы, святых или какого-либо праздника. — Здесь и далее прим. ред.

Эта особенность и долгожданного ребенка ходе родов замечена да ей обращаться.

### Молитва перед иконою Ф

К кому воззову, Владычице! Кому принесу слезы и воздыхания, о Мати Живота, Заступнице! Услыши стенание мое, защити в бедах и напастьях моих недугов, и болезней вражду стужающих меня, человеческия; такожде от грехов моих. Укрый мя под сени твои, от грехов очищение вручаю; буди мне Мати Живота, радость и утешение мое. Владычице! Всяк притекающий к тебе не отходит; сего ради и аз уповаю на тебя, не лен буду от внезапных и жестоких мучения. Небесное жительство мое, во умилении сердца реклю тебе, о Мати Живота, о Заступнице наша убогая.

### Просить о ребен

У родителей Пресвятыя Анны — принято просить Бога о разрешении неприятели пришла в мир Великая Из жития:

Святой праведный Иосиф, рече Галилейском. Иосиф, Давида, которому Спаситель мира. Супруги и всю жизнь скорбели и презрение и насмешки



Эта особенность иконы — помогать бездетным обрести долгожданного ребенка, беременным — в благополучном исходе родов замечена давно. Будущие родители не перестают к ней обращаться.

### *Молитва пред иконою Феодоровской*

К кому воззову, Владычице, к кому прибегну в печали моей; к кому принесу слезы и воздыхания моя, аще не к Тебе, Царице Небеси и земли: кто исторгнет мя от тины грехов и беззаконий, аще не Ты, о Мати Живота, Заступнице и Прибежище рода человеческого. Услыши стенание мое, утешь мя и помилуй в горести моей, защити в бедах и напастях, избави от озлоблений и скорбей, и всяких недугов, и болезней, от враг видимых и невидимых, умири вражду стужающих мне, да избавлен буду от клеветы и злобы человеческия; такожде от своея ми плоти гнусных обычаев свободи мя. Укрой мя под сению милости Твоея, да обрящу покой и радость и от грехов очищение. Твоему Матернему заступлению себе вручаю; буди мне Мати и надежду, покров, и помощь, и заступление, радость и утешение, и скорая во всем Помощнице. О, чудная Владычице! Всяк притекает к Тебе, без Твоея всемогущия помощи не отходит; сего ради и аз недостойный к Тебе прибегаю, да избавлен буду от внезапныя и лютыя смерти, скрежета зубнаго и вечнаго мучения. Небесное же Царствие получиши сподоблюся и Тебе во умилении сердца реку: Радуйся, Мати Божия, Предстательница и Заступница наша усердная, во веки веков. Аминь.

### **Просить о ребенке у Праведных Иоакима и Анны**

У родителей Пресвятой Богородицы — Праведных Иоакима и Анны — принято просить о даровании детей. Сами они просили Бога о разрешении неплодства и зачатии ребенка. По их молитвам пришла в мир Великая Матерь Божья, Пресвятая Дева Мария.

#### *Из жития:*

Святой праведный Иоаким и праведная Анна жили в Назарете Галилейском. Иоаким, сын Варпафира, был потомком царя Давида, которому Бог обещал, что от семени его родится Спаситель мира. Супруги не имели детей до глубокой старости и всю жизнь скорбели об этом. Им приходилось переносить презрение и насмешки, так как в то время бесчадие считалось



позором. Но они не роптали и горячо молились Богу, смиренно уповая на Его Волю. Однажды, во время большого праздника, дары, которые взял праведный Иоаким в Иерусалим для принесения их Богу, не были приняты священником Рувимом, который считал, что бездетный муж недостойн приносить жертву Богу. Это очень опечалило старца, и он, считая себя самым грешным из людей, решил не возвращаться домой, а поселиться в одиночестве в пустынном месте. Его праведная супруга Анна, узнав, какому унижению подвергся ее муж, стала в посте и молитве просить Бога о даровании ей ребенка. В пустынном уединении и постничестве о том же просил Бога и праведный Иоаким. Молитва святых супругов была услышана: Ангел возвестил им обоим о том, что родится у них Дочь, которую благословит весь род человеческий.

#### Храмы:

##### Москва

Храм св. прав. Иоакима и Анны в Бабушкине;

Зачатьевский ставропигиальный женский монастырь с Храмом Зачатия св. прав. Анны в трапезном корпусе.

##### Московская обл.:

г. Чехов, Анно-Зачатьевская церковь, (ул. Пушкина, д. 7).

##### Владимирская обл.:

г. Гусь-Хрустальный, церковь св. прав. Иоакима и Анны (ул. Люксембургская, 3).

##### Киев:

Анно-Зачатьевская церковь в Свято-Успенской Киевской Лавре.

**Святыни:** частица мощей св. прав. Анны (Москва, Храм св. Николая в Пыжах); икона св. прав. Иоакима и Анны (Москва, Храм мученика Иоанна Воина на Якиманке); икона св. прав. Анны (Москва, храм преподобных Зосимы и Савватия Соловецких в Гольянове); три уникальных списка с чудотворной

Ду  
иконы святой правед  
руках, — иконы, кот  
скита, расположенног  
верхнем храме Спасо  
тыря, о. Валаам. Втор  
Сергия и Германа Вала  
ского Валаамского мо  
в церкви Казанской ик  
ского Спасо-Преобра

#### Молитва Праведным И родителям Пресвятой

##### Молитва первая:

Благоугодный коре  
вечноцветущее — преп  
чальник жизни и Сове  
ный источник, из неяс  
мира Благословенная в  
ченное море благодати  
ленная чревоносити не  
Еяже прозреша и прог  
от Плода ея, Царицы А  
избранный Святаго Ду  
раз праведности и не  
уханный и сладкоб  
ния в правости сер  
ем со блаженным с  
жественным волени  
прежде век предопре  
ти всемилостивого и  
предстательство с веро  
ших и покой скорбящ  
безчадных и неплодн  
грешных и преложи пе  
Даждь плод чрева  
плодия и, яко разреши  
ны сотвори ублажаю  
Внука твоего и Созда



иконы святой праведной Анны с Пресвятой Богородицей на руках, — иконы, которая является святыней одноименного скита, расположенного на Афоне. Первый список находится в верхнем храме Спасо-Преображенского Валаамского монастыря, о. Валаам. Второй — в Москве, в Храме преподобных Сергия и Германа Валаамских. (Подворье Спасо-Преображенского Валаамского монастыря). Третий — в Санкт-Петербурге, в церкви Казанской иконы Божией Матери. Подворье Валаамского Спасо-Преображенского ставропигиального монастыря.

*Молитва Праведным Иоакиму и Анне,  
родителям Пресвятой Богородицы*

*Молитва первая:*

Благоугодный корень, израстивший былие благоплодное и вечноцветущее — препетую Богородицу, из Нея же произыде Начальник жизни и Совершитель веры Иисус Христос, многоточный источник, из неяже произыде, яко поток сладости и река мира Благословенная в женах, источающая бездну благ и неизреченное море благодати и бесконечного блаженства. Предопределенная чревоносити несравненно Светлейшую лучей солнечных, Еяже прозреша и проповедаша пророческие трубы. Познанная от Плода ея, Царицы Ангелов и вышшей сущей небес, яко сосуд избранный Святаго Духа и вместилище благодати яснейшее. Образ праведности и непорочного жительствова и мудрости луг благоуханный и сладкоблаговонный. Исполняющая законная повеления в правости сердца и горящем благоговении и всяким тщанием со блаженным своим супругом и богоносцем Иоакимом. Божественным волением зачавшая в старости маститей и рождавшая прежде век предопределенную родиться Матерь Божию. Прамати всемилостивого и всещедрого Бога, готовое заступление и предстательство с верою прибегающих к тебе, утешение страждущих и покой скорбящим, благодатию Внука твоего показывающая безчадных и неплодных жен благочадны, приими и моление нас грешных и преложи печаль безчадия молящихся тебе в радость. Дажь плод чрева призывающим тя, разрешая мрак их безплодия и, яко разрешение безплодия, безчадных жен благочадны сотвори убажующих тя и славословящих Богочеловека — Внука твоего и Создателя и Господа.



Ей, блаженная и благодатная Анна, всем, яко луна пресветлая, посылающая мирный и тихий свет богоданных в тебе дарований, показавшаяся Сарры честнейшая, Анны матери Самуила светлейшая, Елисаветы славнейшая и всех праведных жен, ихже закон прославляет, честнейшая и яко от сего многой чести и благодати удостоенная, исполни радости и веселия сердца к тебе прибегающих и даждь благодать твою рабе твоей, приемлющей твою скорую помощь, отверзая ей чрево, да твоим предстательством и заступлением улучит зачатие чада и прославит всесвятое Имя Богочеловека — Внука Твоего и Спасителя нашего Иисуса Христа. Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение со безначальным Его Отцем и пресвятым и благим и животворящим Его Духом ныне и присно и во веки веков. Аминь.

**Молитва вторая:**

Горе мне, Господи! Кому я уподоблюсь? Ни птицам небесным, ни зверям земным: ибо и те приносят Тебе, Господи Боже, плод свой, я же одна неплодна. Увы мне, Господи! Я одна, грешная, лишена потомства.

Ты, Который даровал некогда Сарре в глубокой старости сына Исаака, Ты, Который отверз утробу Анны, матери пророка Твоего Самуила, призри ныне на меня и услыши молитвы мои. Прекрати печаль сердца моего и отверзи мою утробу, и меня, неплодную, соделай плодоносною, дабы рожденное мною мы принесли Тебе в дар, благославляя, воспевая и прославляя Твое милосердие. Аминь.

**Просить о ребенке святого пророка Захарию  
и праведную Елисавету**

Святой пророк Захария и праведная Елизавета были родителями Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Святым молятся в супружеском бесплодии, а также во всякой нужде.

### Из жития:

Из жития:  
Святой пророк Захария и святая праведная Елисавета происходили из рода Ааронова: святой Захария, сын Варахии, был священником в Иерусалимском храме, а святая Елисавета была сестрой святой Анны — матери Пресвятой Богородицы.



Праведные супруги, «поступая по всем заповедям Господним беспорочно», страдали неплодием, что считалось в ветхозаветные времена великим наказанием Божиим. Однажды, во время служения в храме, святой Захария получил весть от Ангела, что его престарелая жена родит ему сына, который «будет велик пред Господом». Захария усомнился в том, что предсказание сбудется, и был за маловерие наказан немотой. Когда у праведной Елисаветы родился сын, она по внушению Святого Духа объявила, что назовет младенца Иоанном, хотя раньше в их роду такое имя никому не давали. Спросили праведного Захария, и он также написал на дощечке имя Иоанн. Тотчас к нему возвратился дар речи, и он, исполнившись Святого Духа, стал пророчествовать о своем сыне как Предтече Господа.

#### Храмы:

##### Москва:

Храм праведных Захарии и Елисаветы в Донском монастыре.

##### Ленинградская обл.:

Храм святых Захарии и Елисаветы в Свято-Троицком Александро-Свирском монастыре.

#### *Молитва святому пророку Захарии и святой праведной Елизавете*

О, святые угодники Божии пророче Захария и праведная Елисавета, подвигом добрым подвизались на земли, восприяли еси на небесех венец правды, его же уготовал еси Господь всем любящим Его; тем же взирающе на святую икону вашу, радуемся о преславнем скончании жительства вашего и чтем святую память вашу. Вы же, предстоя Престолу Божию, примите моления наша и ко Всемилостивому Богу принести, о еже простити нам всякое прегрешение и помощи нам стати противу кознем диавольским, да избавльшеся от скорбей, болезней, бед и напастей и всякаго зла, благочестно и праведно поживем в нынешнем веце и сподобимся предстательством вашим, аще и недостойни есмы, видети благая на земли живых, славяще Единого во святых Своих славимаго Бога, Отца и Сына и Святого Духа, ныне и во веки веков. Аминь.



### Просить о ребенке святого Романа

Преподобному Роману молятся в супружеском бесплодии, а также во всякой нужде. Романов день — 10 декабря (27 ноября по старому стилю) считался на Руси «днем прошения о зарождении дитятки».

#### *Из жития:*

Преподобный Роман, родившийся в г. Росе, пророчествовал и исцелял в окрестностях Антиохии\*. По его молитвам Господь даровал многим женщинам радость материнства. Св. Роман Антиохийский был великим постником и много лет прожил в затворничестве, не разжигая огня.

#### *Молитва преподобному Роману Антиохийскому (Сирийскому)*

О преподобне отче Романе, услыши нас, призывающих тя. В малой келий затворившись, питаясь скудно и огня не имея, во власянице, нося тяжелые вериги, до кончины своея пребыл еси. Сего ради благодати Божественныя сподобившись, многих людей недуги врачевал еси и многих жен молитвою своею от бесплодия избавил еси. И ныне внемли с благоговением и усердием припадающим и молящимся тебе женам неплодным; умоли Господа Бога, да всемошною силою Своею разрешит Он бесплодие их и чад им дарует, ибо благ и человеколюбив Бог наш, свыше призирающий на нас и исполняющий прошения наша. Аминь.

### Просить о ребенке преподобного Симеона

Преподобный Стефан (Симеон в монашестве) — известный христианский святой, которому молятся в супружеском бесплодии.

#### *Из жития:*

Родившись в 1114 г. от жупана\*\* Давида, Симеон был младшим из четырех сыновей. Даже в раннем возрасте он правил столь мудро и благочестиво, что после смерти отца ему была отдана в управление большая часть страны; и потом он всю

\*Антиохия — древнее княжество на территории Турции и Сирии.

\*\*Жупан — правитель округа.

жизнь страдал от гнева ему в жены князя ра. И они, сами стяжавшей, также ставши. Православное Царство жал множество храмов мире. Венцом его жизни последовал своему сыну коп Сербский, святой. Вместе они основали дарский монастырь.

Святыни: виноградный монастырь Хиландар, Мироточивого с частицей в боре г. Яхрома Московского.

#### *Лоза святого Симеона*

С южной стороны собора дому богомольцу хороша, висящая вверх виноградная на высоте полутора метров святого Симеона. Хиландарцы рассказывают, что после смерти св. Савва, пришел перенести его мощи. Монахи были безумны, и в сне игумену Мелетию пришлось перенести мощи в пустой гроб. Эта лоза сохранилась и до сих пор приносит богатый урожай. У лозы нет ни одного бесплодного супруга.

Древнейшее из всех свидетельств, что в 1585 г. один из сыновей и дочь родились у св. Симеона.



жизнь страдал от гнева своих братьев. Бог утешил его, даровав ему в жены княжну Анну, дочь Византийского Императора. И они, сами стяжав святость, произвели на свет двоих сыновей, также ставших святыми. Стараясь превратить Сербию в Православное Царство, преподобный Симеон воздвиг и содержал множество храмов в самой Сербии и во всем христианском мире. Венцом его жизни стало отречение от Престола, когда он последовал своему сыну, святителю Савве (первый архиепископ Сербский, святой покровитель Сербии), в возрасте 82 лет. Вместе они основали на святой горе Афон Сербский Хиландарский монастырь.

**Святыни:** виноградная лоза св. Симеона Мироточивого, монастырь Хиландар, святая гора Афон; икона св. Симеона Мироточивого с частицей виноградной лозы в Троицком соборе г. Яхрома Московской обл.

### *Лоза святого Симеона*

С южной стороны соборного храма монастыря Хиландар каждому богомольцу хорошо видна широко разросшаяся и тянущаяся вверх виноградная лоза. Ее стебель появляется из стены, на высоте полутора метров от земли, прорастая из гробницы святого Симеона. Хиландарское предание об этой лозе рассказывает, что после смерти св. Симеона (XIII в.), когда его сын, св. Савва, пришел перенести мощи отца в Сербию, хиландарские монахи были безутешны в своем горе. Тогда св. Симеон явился во сне игумену Мефодию и сказал, что мощи его должны быть перенесены на родину, но в утешение хиландарской братии из пустой гробницы произрастет лоза, и пока она будет плодоносить, Хиландар не останется без его благословения. Эта лоза сохранилась и до наших дней, каждый год принося богатый урожай. У лозы есть особенное свойство — помогать бездетным супругам.

Древнейшее из всех сохранившихся об этом чуде преданий гласит, что в 1585 г. один турок привел своего сына-первенца, чтобы оставить его служить Богу в Хиландаре, и рассказал, что его сын и дочь родились после того, как он вкусил гроздь от лозы св. Симеона.



С тех пор и до сегодняшнего дня монастырь раздает ягоды чудотворной лозы всем, кто об этом просит. Понятно, что всякое чудо, так же как и то, которое проявляется через лозу св. Симеона, требует веры от надеющегося на него. Эту веру необходимо подкреплять усердной молитвой. Все, кто приходят сюда, просят у Господа с упорством, чтобы их надежды сбылись.

### Просить о ребенке святого Стилиана Карейского

Удивительный святой — Стилиан Карейский. Его даже на иконах изображают с младенцем на руках. Имя Стилиан (от греч. «*столп*») происходит от глагола «стилоно», что значит «укреплять», «поддерживать». Так укрепляет и поддерживает святой Стилиан здоровье детей.

Церквушка святого Стилиана находится в восточной части Афин, неподалеку от монастыря святого Иоанна Карейского. В день памяти святого Стилиана (26 ноября по новому стилю) сюда приносят сотни маленьких детей из близлежащей округи, а также из всех районов Афин, чтобы причастить своих деток с упованием на то, что святой Стилиан и в следующий год сохранит их целыми и невредимыми.

#### *Из жития:*

Святой Стилиан родился в Пафлагонии в Малой Азии, между 400 и 500 гг. после Рождества Христова. Он был благословен от чрева матери своей, и чем старше становился, тем в большей мере проявлялась в нем сила Святого Духа. Достигнув совершеннолетия, святой Стилиан раздал свое имущество бедным и принял монашеский постриг в одном из малоазийских монастырей, где жил в простоте и нищете, соблюдая свою душу чистой «от всякой грязи плоти и духа». Желая ближе подойти к совершенству, он распрощался с братьями и удалился в безлюдную пустыню, где поселился в пещере. Дни и ночи он проводил в молитве, созерцая вокруг творения Божьи. Многие годы подвижнической жизни провел он в пустыне, когда Господь решил явить людям этого «светильника света». Повсюду разнеслась молва о святости отшельника. И толпы людей, с разных концов земли, с верой потянулись к нему. Он утешал плачущих и ободрял отчаявшихся, приводил к покаянию согрешивших.

Зная о горячем ж  
не знающую давлен  
покровительства мла  
и деревень издалика  
святой исцелял их. С  
кать в ней его пеще  
святым на колени, с  
Святой Стилиан бра  
исцеления. И всегда  
того, бесплодные же  
рями. Даже после ус  
иконе святого Стили  
ни бесплодия.

### МАЛЬЧИК ИЛИ Д ВО

С церковной точки зр  
дательский путь к спас  
свой жизненный опыт  
чики, и девочки, согла  
быть приняты с благод  
Жизнь человека на  
все святые отцы, выска  
Василий Великий, Гри  
сим Исповедник, Ефр  
клетке, образовавшейс  
клеток, уже заложено  
группа крови, цвет гла  
шем будет развиваться  
образования из этой ма  
это питание и время. Н  
селилась бессмертная д

В Таинстве венчани  
там дается благодать ро

О пр



Зная о горячем желании Стилиана стяжать «детскую» веру, не знающую давления разума, Господь даровал ему благодать покровительства младенцам. Матери из близлежащих городов и деревень издалека приносили ему своих больных детей, и святой исцелял их. Они днями шли по пустыни, чтобы отыскать в ней его пещеру. Достигнув пещеры, они падали перед святым на колени, славили Бога и молили о своем ребенке. Святой Стилиан брал его на руки и со слезами просил у Бога исцеления. И всегда получал его. Кроме того, по молитвам святого, бесплодные женщины становились многодетными матерями. Даже после успения святого женщины, прибегавшие к иконе святого Стилиана, всегда получали исцеление от болезни бесплодия.

### МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА И ДРУГИЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ВОПРОСЫ К БАТЮШКЕ

С церковной точки зрения, дети — благословение Божие и родительский путь к спасению. Через детей родители приобретают свой жизненный опыт и развиваются духовно. Все дети: и мальчики, и девочки, согласно христианской точке зрения, должны быть приняты с благодарностью и достойно сохранены.

Жизнь человека начинается после зачатия. В этом согласны все святые отцы, высказывавшие свое мнение по этому поводу: Василий Великий, Григорий Богослов, Иоанн Златоуст, Максим Исповедник, Ефрем Сирин и др. В микроскопической клетке, образовавшейся из слияния материнской и отцовской клеток, уже заложено будущее человека. Его пол так же, как и группа крови, цвет глаз и волос — все это уже есть и в дальнейшем будет развиваться и проявляться. Все, что необходимо для образования из этой маленькой клеточки взрослого человека — это питание и время. Но главное — в ней с момента зачатия поселилась бессмертная душа.

### О причинах бездетности

В Таинстве венчания, среди прочего, христианским супругам дается благодать рождения и воспитания детей. Но греш-



ные родители могут лишиться себя этой благодати. В этом случае нужно исповедоваться священнику, принеся искреннее покаяние, изменить свой образ жизни и мыслей, надеясь на милость Божию. С церковной точки зрения, обращения к врачу в случае возникновения проблем с беременностью, конечно, является, вполне допустимым. Однако не одобряются все разновидности экстракорпорального (внетелесного) оплодотворения, поскольку эти методы предполагают заготовление, консервацию и намеренное разрушение «избыточных» эмбрионов. Суррогатное материнство по моральным причинам также не одобряется. К допустимым средствам может быть отнесено искусственное оплодотворение половыми клетками мужа. Оно, в отличие от вышеназванных методов, не нарушает целостности брака, не отличается принципиальным образом от естественного зачатия и происходит в контексте супружеских отношений.

#### *Молитва ко Господу супругов, детей не имеющих*

Услышь нас, Милосердный и Всемогущий Боже, да молением нашим ниспослана будет благодать Твоя. Будь милостив, Господи, к молитве нашей, вспомняи закон Твой об умножении рода человеческого и будь милостивым Покровителем, да Твоею помощью сохранится Тобою же установленное. Ты властною силою Твоею из ничего все сотворил и положил начало всего в мире существующего — сотворил и человека по образу Своему и высокою тайною освятил союз супружества в предуказание тайны единения Христа с Церковью. Призри, Милосердный, на нас, рабов Твоих, союзом супружеским соединенных и умоляющих о Твоей помощи, да будет на нас милость Твоя, да будем плодовиты и да увидим мы сыны сынов своих даже до третьего и четвертого рода и до желаемой старости доживут и войдут в Царство Небесное по милости Господа нашего Иисуса Христа, Которому всякая слава, честь и поклонение подобает со Святым Духом во веки. Аминь.

#### **О рождении больных детей**

«Грех родительский отражается на детях, они страдают и мучаются. А виноваты мы сами». Священник Алексей Грачев,

до принятия сана ра-  
ском роддоме, пред-  
только потому, что ест-  
ревешивают чашу вес-  
бы этих детей раскро-  
ности» — явления тол-  
творил смерти, то тем

#### **О посте и ож**

В христианском бра-  
стать не просто отцами  
ками Божиими в созда-  
тиане могут прямо повл-  
чад, окружая их любви-  
тия» (монахиня Магда-  
должна все внимание с-  
денцу, на том, как сохра-  
Необходимо как можно  
Особенно важно прини-  
мые медиками «критиче-  
28, 36 недель) и в то врем-  
ка и формирование внут-  
чувства его были изнач-  
Впечатления, которые  
робного периода, в знач-  
кое, душевное и духовно-  
ринские мысли и чувства  
праведный образ жизни,  
с зачатками пороков и ст-  
Очень важно отноше-  
денцу. По наблюдениям  
лос отца, потому что ещ-  
своей матери. Матери, г-  
вать Иисусову молитву («  
(молитвами Богородицы  
нам Церкви для беремен-



до принятия сана работавший врачом-педиатром в московском роддоме, предполагает, что, возможно, мир держится только потому, что есть дети, которые своими страданиями перевешивают чашу весов родительской нераскаянности. Судьбы этих детей раскроются в вечности. Болезни и «ненормальности» — явления только земной жизни: если Господь не сотворил смерти, то тем более не сотворил болезней.

### О посте и образе жизни женщины, ожидающей ребенка

В христианском браке муж и жена получают благословение стать не просто отцами и матерями своих чад, «но соработниками Божиими в создании новой личности». «Родители-христиане могут прямо повлиять на духовное благосостояние своих чад, окружая их любовью и молитвой с самого момента зачатия» (монахиня Магдалина). Во время беременности мать должна все внимание сосредоточить на любви к своему младенцу, на том, как сохранить его во чреве, и молиться об этом. Необходимо как можно чаще исповедоваться и причащаться. Особенно важно принимать Святое Причастие в так называемые медиками «критические периоды беременности» (3, 4, 12, 28, 36 недель) и в то время, когда у ребенка происходит закладка и формирование внутренних органов и систем, чтобы все чувства его были изначально освящены Благодатию Божией. Впечатления, которые получает ребенок во время внутриутробного периода, в значительной мере влияют на его физическое, душевное и духовное состояние. Ему передаются все материнские мысли и чувства. Если беременная женщина ведет не праведный образ жизни, то ребенок рискует появиться на свет с зачатками пороков и страстей.

Очень важно отношение отца к еще не родившемуся младенцу. По наблюдениям акушеров, новорожденный узнает голос отца, потому что еще до рождения он слышал его возле своей матери. Матери, готовящейся к родам, важно не забывать Иисусову молитву («Господи Иисусе Христе, Сыне Божий (молитвами Богородицы) помилуй мя, грешную»). По канонам Церкви для беременных и кормящих матерей строгого по-



ста нет. В каждом конкретном случае женщина должна поговорить со священником и взять у него благословение. Нужно помнить о том, что пост — это отказ не от скоромной еды, а от греха, намерение исправить жизнь и проводить ее богоугодно.

### Как поступить, когда существует угроза потери ребенка во время беременности?

Надеяться на милость Господа, молиться Господу, Божией Матери, чудотворным Ее иконам («Млекопитательница», «Помощница в родах», «Блаженное чрево», Албазинской иконе «Слово плоть бысть», «Скоропослушница», «Целительница», «Знамение», «Феодоровская» и др.).

#### *Молитва беременных женщин о благополучном разрешении*

О, Преславная Матерь Божия, помилуй меня, рабу Твою, и прииди ко мне на помощь во время моих болезней и опасностей, с которыми рожают чад все бедные дочери Евы. Вспомни, о Благословенная в женах, с какою радостью и любовью Ты шла поспешно в горнюю страну посетить сродницу Твою Елисавету во время ея беременности и какое чудесное действие произвело благодатное посещение Твое и в матери, и в младенце. И по неисчерпаемому благосердию Твоему даруй и мне, уничиженной рабе Твоей, разрешиться от бремени благополучно; даруй мне сию благодать, чтобы дитя, покоящееся теперь под моим сердцем, пришедши в чувство, с радостным взыгранием, подобно святому младенцу Иоанну, поклонялось Божественному Господу Спасителю, Который из любви к нам, грешным, не возгнушался и Сам стать Младенцем. Неизглаголанная радость, которою преисполнилось девственное Твое сердце при воззрении на новорожденного Твоего Сына и Господа, да усладит скорбь, предстоящую мне среди болезней рождения. Жизнь мира, мой Спаситель, рожденный Тобою, да спасет меня от смерти, пресекающей жизнь многих матерей в час разрешения и да причтет плод чрева моего к числу избранных Божиих. Услыши, Пресвятая Царице Небесная, смиренную мольбу мою и призри на меня, бедную грешницу, оком Твоея благодати; не постыди моего упования на Твое великое

Ду

милосердие и осени ме  
ница болезней, да спод  
Матерь милосердия, и  
отвергшую никогда мол  
зывающих Тебя во врем

Допуст  
прерыв

Искусственное прер  
грех, согрешает и женщ  
бавиться от ребенка, и м  
шается аборт. Известно  
тансон, специалист по и  
ности, раскаялся после  
который происходит в утр  
во время проведения а  
Его фильм, названный  
ное свидетельство переж  
его — с согласия матери  
боль в момент смерти (в  
«Умышленно погубив  
осуждению, как за уб  
кий (канон второ  
да, уныния и тоски  
цена принятого реш  
ного, кроме нераск  
должна обязательно  
шает ее и назначит ей  
спокоения мятущейся  
ка женщина может чита  
младенцев во утробе  
Господу о сознательно заг

Чем Церковь может

Через Таинства, молит  
и супругов); молебен (ес  
рования детей») — Гос



милосердие и осени меня. Помощница христиан, Исцелительница болезней, да сподоблюсь и я испытать на себе, что Ты — Матерь милосердия, и да прославлю всегда Твою благодать, не отвергшую никогда молитвы бедных и избавляющую всех призывающих Тебя во время скорби и болезней. Аминь.

### Допустимо ли искусственное прерывание беременности?

Искусственное прерывание беременности — смертный грех, согрешает и женщина, которая таким способом хочет избавиться от ребенка, и мужчина, и врач, чьими руками совершается аборт. Известно, что американский врач Бернارد Натансон, специалист по искусственному прерыванию беременности, раскаялся после того, как снял на пленку процесс, который происходит в утробе матери с 12-недельным ребенком во время проведения аборта методом «вакуум-аспирации». Его фильм, названный «Безмолвный крик», — документальное свидетельство переживаний ребенка в том момент, когда его — с согласия матери — убивают. Чувство тревоги, страх и боль в момент смерти (ведь наркоз делается только матери).

«Умышленно погубившая зачатый во утробе плод подлежит осуждению, как за убийство», — пишет святитель Василий Великий (канон второй). Чувство безотчетного страха, вины, стыда, уныния и тоски, физические и психические расстройства — цена принятого решения. Но «для Господа нет греха непростительного, кроме нераскаянного». Женщина, совершившая аборт, должна обязательно исповедаться священнику, который выслушает ее и назначит ей епитимью — средства, необходимые для успокоения мятущейся совести. По благословению священника женщина может читать «Акафист покаянный жен, загубивших младенцев во утробе своей», «Молитву к Милосердному Господу о сознательно загубленных душах во утробе своей».

### Чем Церковь может помочь бездетным супругам?

Через Таинства, молитву (можно заказать сорокоуст о здравии супругов); молебен (есть и особая «Молитва супругов о даровании детей») — Господу, Богородице, угодникам Божиим —



пророку Захарии и праведной Елизавете, праведным Иоакиму и Анне, преподобному Давиду Гареджийскому, преподобному Роману чудотворцу, преподобному Ипатию Руфийанскому, преподобному Евфимию Великому, мученику младенцу Иоанну Киево-Печерскому, великомученице Екатерине, мученице Параскеве-Пятнице, преподобной Мелании Римлянке, преподобному Александру Свирскому. Супруги могут съездить на поклонение мощам угодников Божиих, чудотворным иконам, в монастыри за советом к опытным духовникам. Ожидая помощи, супруги должны жить с верой и молитвой, соблюдая посты и храня верность друг другу.

Схиигумен\* Савва посоветовал женщине, которая хотела ребенка и приехала к нему в монастырь за советом, следующее: «Если хочешь иметь ребенка, давай молиться вместе. Ты молись за меня, а я — за тебя, и общая наша молитва будет услышана Господом. Читай каждый день тропарь Тихвинской иконе Божией Матери и святителю Николаю Чудотворцу. Когда вернешься в Москву, обязательно иди в храм, закажи молебен с водоосвящением Матери Божией Тихвинской и Николаю Чудотворцу, потом освяти всю квартиру и постель. Если родится дочь — назовешь ее Марией, а если сын — Николаем». Позднее у женщины родилась дочь Мария. Получив такой дар, супруги старались воспитать девочку в христианской вере.

\* Схиигумен — монашеский чин, налагающий самые строгие правила, при постриге в великую схиму дается обет отречения от мира и всего мирского.

**Мальчик  
все, что  
знать... и**

Каждая будущая мать  
знаков и закономерностей  
клеиваются» к каждой д  
ной беременности: что-то  
подружка, где-то что-то  
лось. Многие из этих на  
стары как мир, — ведь во  
говало, а вопрос о поле  
ке, как он интересует на  
какая-то из них — очен  
женщина примеряет их н  
делится со своими подру

**МУЗЫКА НАРО**

**Девочка за**

Одна из наиболее из  
вопросом планирования



# Мальчик или девочка: все, что вы хотели знать... и вам рассказали!

Каждая будущая мама знает о существовании примет, признаков и закономерностей, определяющих пол. Они «приклеиваются» к каждой девочке задолго до момента ее собственной беременности: что-то сказала бабушка, что-то припомнила подруга, где-то что-то прочиталось, где-то что-то запомнилось. Многие из этих народных примет возникли очень давно и стары как мир, — ведь во времена прабабушек УЗИ не существовало, а вопрос о поле будущего ребенка интересовал их так же, как он интересует нас сегодня. Вопрос о том, «работает» ли какая-то из них — очень личный вопрос. Всякая беременная женщина примеряет их на себя снова и снова, а уже после родов делится со своими подругами: совпало или нет.

## МУЗЫКА НАРОДНАЯ, СЛОВА НАРОДНЫЕ

### Девочка забирает мамину красоту

Одна из наиболее известных русских примет, связанных с вопросом планирования ребенка. Считается, что если женщи-



на во время беременности подурнела, то у нее родится девочка, а если, наоборот, расцвела, — то мальчик.

Вместе с тем, существует, конечно же, и совершенно противоположное околонучное мнение: поскольку у мамы с сыном разные наборы хромосом и различный гормональный фон, организм матери состоит в конфликтных отношениях с организмом ребенка, что отражается на внешности женщины. Организмы матери и дочери ладят гораздо лучше.

«Маска беременной» — хорошо известный медикам феномен. Под влиянием изменений гормонального фона женщина во время беременности часто дурнеет. Черты лица становятся менее четкими, как будто расплывчатыми. На коже появляются высыпания, увеличивается нос, округляется овал лица, даже пробиваются усики... Как тут не испугаться. Спокойно! Это совершенно нормальный процесс, после родов вы обязательно получите свой естественный носик обратно.

Бывает и так, что гормоны оказывают совершенно противоположное воздействие. Женщина как будто «расцветает», пропадают мелкие косметические дефекты кожи, которые, возможно, мучили раньше, волосы приобретают необычные блеск и густоту.

Оба явления совершенно нормальны, как и отсутствие вообще каких-либо перемен во внешности беременной. Как показывают исследования, перемены никак не связаны с полом будущего ребенка. Мамы как девочек, так и мальчиков часто жалуются на то, что они подурнели в период беременности. В то время как другие женщины, тоже родившие детей обоих полов, замечают, что никогда в жизни не выглядели так хорошо, как в течение этих девяти месяцев.

По всей вероятности, причина тут в благоприятном или неблагоприятном гормональном балансе, который и оказывает влияние на внешний вид будущей мамы. Кроме того — самой маме важно помочь себе и решить: будет она хорошенькой или дурнушкой во время беременности. Ведь ежедневный туалет с расчесыванием и подкрашиванием ресничек пока никто не отменял.

Помочь «скомпенсировать» невыгодные изменения маминей внешности должен и будущий папа. Ему придется сокра-

Все, что вы хо

тить количество «остр  
лица своей любимой. В  
бы мысли обоих родите  
рожелательности. В это  
общей ценностью.

## Токсикоз б

Во времена прабабуш  
менности сильно тошнит  
не мучаются. Как на это  
исследования стокгольм  
наблюдение вроде бы п  
сведения о миллионе нов  
сяти лет. Кроме того, в по  
около 5900 женщин, кото  
ремениости обращались  
рвоту. У 56 % таких женщи  
44 %, соответственно, стал  
зано предположение, что у  
личения уровня гормона. П  
уровень в крови женщины  
пола. Скептики, конечно,  
перевес в пропорции. Гипот  
ной. Причина токсикоза не  
но. Возможно, он вызывает  
чень, ослаблением мышц п  
результативность пищева  
матки. Большинство врач  
подлежащую в организме горм  
Интересно, что в тради  
не слыхивали, что говорит  
щей в возникновении токс  
трактруется психологами как  
страх и отвращение.  
В те дни, когда вы нич  
нас, конечно, покинет. Одн  
исилие и стараться не зацик



тить количество «остроумных» замечаний по поводу талии и лица своей любимой. Во время первого триместра важно, чтобы мысли обоих родителей были полны заботы, а слова — доброжелательности. В этом случае «новая красота» будет вашей общей ценностью.

### Токсикоз беременных — к девочке?

Во времена прабабушек считалось, что если в начале беременности сильно тошнит, — это к девочке, с мальчиками мамы не мучаются. Как на это утверждение реагируют медики? Есть исследования стокгольмских ученых, согласно которым это наблюдение вроде бы подтверждается. Медики обработали сведения о миллионе новорожденных за промежуток около десяти лет. Кроме того, в поле зрения специалистов находились около 5900 женщин, которые в течение первого триместра беременности обращались к врачам с жалобами на тошноту и рвоту. У 56 % таких женщин впоследствии родились девочки, а 44 %, соответственно, стали матерями мальчиков. Было высказано предположение, что утренняя тошнота — следствие увеличения уровня гормона. По утверждению исследователей, его уровень в крови женщины повышается, если плод — женского пола. Скептики, конечно, сразу указали на незначительный перевес в пропорции. Гипотезу вряд ли можно считать доказанной. Причина токсикоза не может быть установлена однозначно. Возможно, он вызывается повышением нагрузки на печень, ослаблением мышц пищевода, что вызывает меньшую результативность пищеварения, а также растяжением мышц матки. Большинство врачей считает главной причиной происходящую в организме гормональную перестройку.

Интересно, что в традиционных обществах о таком явлении не слыхивали, что говорит о доле психологической составляющей в возникновении токсикоза. Тошнота, как известно, часто трактуется психологами как следствие таких переживаний, как страх и отвращение.

В те дни, когда вы ничего не можете есть, чувство юмора вас, конечно, покинет. Однако важно все же сделать над собой усилие и стараться не заикливаться на токсикозе. Не просите,



чтобы любимый гладил вам спинку, целовал в лобик и вообще поддерживал всеми возможными способами, — требуйте! Слова любви и утешения обязательно помогут.

К счастью, в большинстве случаев приступы утренней тошноты чудесным образом исчезают в начале второго триместра. Но пока они еще в самом разгаре, искренние слова сочувствия будут единственно правильной реакцией близких.

Что касается «психологической» стороны токсикоза, то один из верных способов справиться с преждевременными тревогами — это, отбросив поверхностные оценки и скепсис, записать на листочке бумаги все страхи, которые вас гложут. Когда вы вместе с кем-то из близких выйдете на прогулку в парк, сожгите этот листок, выпуская тем самым негативные переживания наружу. Это может принести неожиданное облегчение. Сжигая список своих опасений, вы символически отказываетесь от них.

### Волосатики

Часто будущие мамочки жалуются на изменение волосяного покрова. У одних внезапно появляются усики, у других на животе или на ногах начинают расти волосы. У некоторых будущих мам светло-золотистые волоски на спине или груди темнеют и становятся гуще. Как правило, это явление считают более-менее верной приметой будущего мальчика.

Причина повышенного роста волос не вызывает споров у ученых. Она связывается с повышением уровня мужских половых гормонов в организме беременной. Однако, как ни логично предположить, что уровень мужских гормонов повышается благодаря плоду мужского пола, это далеко не всегда оказывается верным. Очевидно, причина заключается в изменении гормонального баланса самой женщины и не связана с полом будущего ребенка.

### Животик остренький — мальчик!

Известный способ определения пола ребенка, любимый прабабушками всего мира — форма живота беременной женщины. Это одна из самых распространенных и «достоверных»

Все, что вы хоте

народных примет. Если ренный, направленный в спины — то родится маль сывающий», выступающ

Стоит ли говорить об с этой «верной» примет творчества, конечно, не з ших женщин ошибки при ся сплошь и рядом.

### Девочкам — сла

Попытки связать пол пристрастиями беременн тие. Давно замечено, что ности резко меняются вк Да, иногда будущие мамы и даже ставят других в не папа рассказал, как его л которое терпеть не могла на том, что ей нужно вып

Другая будущая мама ности у нее не возникало ких желаний. На что ее м тая тех пяти вечеров п салат с анчоусами».

Еще одна берем мужа отвезти ее по обязательно должн шла к кассе, оливк протянула пустую б Заядлая любите может превратиться

го и конфет вдруг за Врачи обычно да сительно диеты. Но либо продукта, лучи вызывается нехватк



народных примет. Если живот у беременной женщины заостренный, направленный вперед, и ее беременность не видна со спины — то родится мальчик, а если живот округлый, «опоясывающий», выступающий по бокам — то девочка.

Стоит ли говорить об ошибках в планировании, связанных с этой «верной» приметой? Медиков этот вариант народного творчества, конечно, не занимает. По опыту множества родивших женщин ошибки при таком «диагностировании» случаются сплошь и рядом.

### Девочкам — сладкое, мальчикам — соленое

Попытки связать пол будущего ребенка с кулинарными пристрастиями беременной — очень древнее уважаемое занятие. Давно замечено, что у многих женщин во время беременности резко меняются вкусы в еде, появляются «особенности». Да, иногда будущие мамы ведут себя странно и необъяснимо — и даже ставят других в неловкое положение. Один счастливый папа рассказал, как его жена неожиданно полюбила молоко, которое терпеть не могла до беременности. Жена настаивала на том, что ей нужно выпивать залпом целый литр.

Другая будущая мама рассказывала, что во время беременности у нее не возникало никаких необычных гастрономических желаний. На что ее муж отвечал: «Да, разумеется. Не считая тех пяти вечеров подряд, когда мы ели на ужин греческий салат с анчоусами».

Еще одна беременная женщина однажды упросила своего мужа отвезти ее посреди ночи в супермаркет, потому что она обязательно должна была поесть оливок. Когда очередь подошла к кассе, оливки уже стали историей. Женщина застенчиво протянула пустую баночку кассиру.

Заядлая любительница соленых огурчиков в этот период может превратиться в сладкоежку, а любительница мороженого и конфет вдруг захочет острого.

Врачи обычно дают довольно строгие рекомендации относительно диеты. Но если организм настойчиво требует какого-либо продукта, лучше к себе прислушаться. Как правило, это вызывается нехваткой неких витаминов или микроэлементов.







## THE BEST

Если во сне беременная ощущала себя мужчиной, то будет мальчик.

Если у беременной женщины ниже середины живота есть красная жилка, то у нее родится двойня.

Если справа толкается, то мальчик, а если слева — девочка.

Если у беременной моча ярко-желтого цвета — мальчик.

Если грудь сильно увеличилась — девочка.

Если женщина легко приседает и при этом не кряхтит — девочка.

Если вы любите ставить одну ногу на возвышение, и тянет поставить правую — будет мальчик, если левую — девочка.

Если на животе появляется сильная пигментация, то точно будет девочка.

Если полоска на животе проходит справа от пупка — мальчик, слева — девочка.

Иногда выдвигаются теории, что пол ребенка природа определяет очень мудро. Если в данный момент слабее, по разным параметрам, мужская половина семьи, то родится мальчик, если женская — девочка, т. е. происходит как бы естественная компенсация. Вот один пример: в семье первым родился сын. В тот период его отец был страшно загружен, учился, подрабатывал, крутился, как белка в колесе. Возможно, природа, чтобы компенсировать неуравновешенность между мужским и женским началом, создала мальчика. А когда супруги решились на второго ребенка, то их материальное и духовное благополучие находилось в ином соотношении: супруг имел постоянную работу, жил размеренной жизнью и уставала больше жена — она занималась домом и много работала. Природа опять «помогла» — родилась девочка.

На примере 3072 младенцев, родившихся в Дании, выяснилось, что сильный стресс, перенесенный родителями накануне или во время зачатия, ведет к рождению девочек. Проводивший исследование доктор Хансен считает, что психическая травма



способствует изменению гормонального баланса, уменьшению количества спермы и даже гибели мужских эмбрионов.

Вес женщины может влиять на пол ребенка. К такому выводу пришел итальянский исследователь Анжело Ганьяччи из больницы в провинции Модена, который изучил 10 тыс. новорожденных.

Если будущая мама весит меньше 53 кг, она, скорее всего, родит девочку. Среди женщин в этой весовой категории на каждые 100 рождений девочек приходится 98 появлений на свет мальчиков. У мам весом более 54 кг соотношение иное: 110 мальчиков на 100 девочек.

К похожему выводу недавно пришли и американские ученые, обнаружившие, что самки животных, пережившие голод или засуху, чаще производят потомство женского пола.

Ганьяччи полагает — причина в том, что мальчики крупнее и маленьким женщинам труднее их родить. Он также считает, что на пол будущего ребенка влияет и время года, в которое он был зачат. Так, ребенок «задуманный» между мартом и маем, скорее, будет девочкой, а если осенью — более вероятно появление мальчика.

### Верить или нет?

За все время существования человечества примет и суеверий по поводу пола будущего ребенка накопилось немало. Каким из них стоит верить и стоит ли верить вообще? Вот что говорят по этому поводу сами мамы и папы:

*Я в приметы не верю, как-то стыдно в наше время бабьи сказки слушать... Похожих беременностей не бывает, как не бывает одинаковых детей. У меня есть и сын, и дочка. Сейчас беременна в третий раз. Все по-новому, не похоже ни на первую, ни на вторую беременности. Думаю, что нет зависимости между тем, как протекает беременность и полом будущего ребенка.*

Ольга

Все, что вы хо

*До УЗИ обращала в очень хотели сына, мо «подгоняли» под мальчи строилась сильно, хотя шла много хорошего и в р что теперь с радостью очень рада, что не настр*

*У меня еще малыша н мать всегда чувствует, н рить и очень сильно хотет дится, то я не расстрою*

*А какая разница: мальч был здоровым! Я считаю, ч ка, в этом случае неужели здорового ребенка, а хотет предрассудки!*

*На 22-й неделе на УЗИ м неделю до родов на УЗИ под меты на этом сходились. М добрали имя — Иван. И что Аленушка! Хотя глядя, как о я сомневаюсь: может, УЗИ н*

*На первом УЗИ-обсле точно будет мальчик. В 21-ю неделю — утвер не боимся и ждем с радос*

*У меня 37 недель. Абсо мальчик: животик, как «е же я вижу, что несмотря ременности я весила 53 кг*



До УЗИ обращала внимание на все приметы. Мы с мужем очень хотели сына, может быть, даже и приметы, наверное, «подгоняли» под мальчика. А на УЗИ сказали, что девочка, расстроилась сильно, хотя понимала, что так нельзя. А потом нашла много хорошего и в рождении сына, и в рождении дочери!!! Так что теперь с радостью жду просто своего любимого малыша, и очень рада, что не настроена на какой-то определенный пол.

Светлана

У меня еще малыша нет, но очень хочу девочку и думаю, что мать всегда чувствует, кто у нее внутри находится. Главное верить и очень сильно хотеть. А вообще-то даже если и мальчик родится, то я не расстроюсь, все равно будет любимое чадо!!!

Инна

А какая разница: мальчик или девочка! Главное — чтобы ребенок был здоровым! Я считаю, что нельзя так говорить: я хочу мальчика, в этом случае неужели ты не хочешь девочку??? Надо хотеть здорового ребенка, а хотеть кого-то больше или меньше — это все предрассудки!

Олег

На 22-й неделе на УЗИ мне сказали, что у нас будет мальчик. За неделю до родов на УЗИ подтвердили, что точно мальчик. Все приметы на этом сошлись. Мы оповестили всех родственников, подобрали имя — Иван. И что? Родилась замечательная девочка — Аленушка! Хотя глядя, как она лазает с мальчишками по заборам, я сомневаюсь: может, УЗИ не ошиблось?

Анна

На первом УЗИ-обследовании (11 недель) нам сказали, что точно будет мальчик. Даже сделали фотографию «ЭТОГО»! В 21-ю неделю — утверждают, что будет девочка. А мы никого не боимся и ждем с радостью, кто же это будет.

Иван

У меня 37 недель. Абсолютно все говорят, что у меня будет мальчик: животик, как «огурчик», лицо не изменилось, да и вообще я вижу, что несмотря на то, что прибавила в весе 20 кг (до беременности я весила 53 кг), выгляжу я прекрасно.



А вот врач-диагност УЗИ утверждает, что будет девочка, даже сделали фотографию «половой принадлежности». Если честно, мне все равно, лишь бы благополучно прошли роды и родился здоровый ребенок.

Светлана

У меня 22 недели, всю жизнь хотела малышку... Только почему-то обои в детскую голубые поклеила и разговариваю с животом как с мальчиком (может, чувствую?). На УЗИ сказали — мальчик. Я расстроилась, ревела целый день. А на следующий день проснулась и испытала такое счастье, что вот толкается МОЙ малыш, сынок, нашла кучу положительных сторон. И поняла: это же не собачка, чтобы пол выбирать, это человек, твой родной ребенок, который беззащитен и нуждается в тебе.

Алена

У меня вторая беременность, первый был мальчик, по всем приметам «носила девочку» и даже за сутки до родов на УЗИ (попала в больницу с жуткими отеками) сказали: «Готовь, мать, бигуди, там у тебя красавица с длинными волосами». А родился лысый мальчик. Сейчас страшный токсикоз, постоянно кружится голова, рвота, есть ничего не могу, у мужа попрятала все дезодоранты и туалетную воду, не переношу запахи, с первым такого вообще не было, только живот рос. Наверное, будет доча, хотя сыну тоже очень обрадуемся.

Лина

Смеюсь над всеми приметами. Все это, на мой взгляд, чисто условно — вопрос в том, верите вы в это или нет, и еще немало важно то, что беременность проходит у каждой индивидуально.

Был пример у моей мамы — ей все прочили мальчика: живот был небольшой и с формой «огурца», а родилась девочка. Вот и верь, пожалуйста, приметам! Лучше не примерять на себя приметы, ведь можете же настроиться на того, кого желаете либо ждете, согласно приметам, а потом очень расстраиваться, а малышу этого не надо. Надо, чтобы мамочка была веселая и желала ребенка здоровенького, независимо от пола. Это мое личное мнение.

Александра

Мальчик  
что бы

Древний Китай

Стремясь зачать  
девочку — на юг.

Древняя Греция

Будущей маме:  
Сок блашницы  
40 дней перед зачатием

Древняя Индия

Будущей маме:  
Если снятся цве

Средневековая Е

Мужчина, мечта  
топор. В момент се



# Мальчик или девочка: что бы вам посоветовали ... лет назад

## Древний Китай

Стремясь зачать мальчика, ложитесь головами на север, девочку — на юг.

## Древняя Греция

Будущей маме:  
Сок блашницы дизентерийной три раза в день в течение 40 дней перед зачатием.

## Древняя Индия

Будущей маме:  
Если снятся цветные рыбы — к рождению дочерей.

## Средневековая Европа

Мужчина, мечтающий о наследнике, прятал под подушку топор. В момент семязвержения он должен был достать его со



словами: «Чтоб ты имела мальчика». Если же пара хотела девочку, то муж перед половым актом надевал жене на голову шляпу, а во время его шептал ей нежные слова.

### Древняя Русь

В старину на Руси женщина, у которой рождались только девочки, для рождения сына должна была назвать младшую дочь своим именем. Считалось, что в этом случае следующий ребенок будет мужского пола.

Женщины сжимали руку в кулак, отгибали его чуть-чуть к локтю и по количеству линий на запястье гадали, сколько детей будет. Толстая линия — будет мальчик, тонкая — девочка.

### 1950-е гг. Америка

Если мужчина занимается любовью в футболке или рубашке — родится мальчик. Крайне важно для зачатия девочки, чтобы интерьер комнаты был выдержан в розовых тонах.

### 1960-е гг. Россия

Если под подушку будущей мамы положить розовую ленточку, конфету или цветок — родится девочка. Для рождения мальчика под подушкой должны находиться важные амулеты. На выбор — пистолет или самолетик.

### 1980-е гг. Европа

Если на УЗИ, когда недель 20, ребенок лежит попкой (т.е. ничего не видно), — то девочки так делают чаще.

## Мамин

Иногда желание пола вызвано угнанными с полом (напр мужской линии). В так ся со специалистами — которые помогут, предл блемы. Но если опаснос шествует, то, как совету мать, прежде чем бросать та пола ребенка. Так ли планирования пола для з по этому поводу терапевт

## МАЛЬЧИК ИЛИ

Мн

Обычный доктор:

В настоящее время методы, стопроцентно позволяющие без вопро рение и получить ребен



## Мамина и папина школа

Иногда желание родителей иметь ребенка определенного пола вызвано угрозой наследственных заболеваний, связанных с полом (например, гемофилия передается только по мужской линии). В таких случаях разумно проконсультироваться со специалистами — генетиками, гинекологами, акушерами, которые помогут, предложив оптимальные пути решения проблемы. Но если опасности наследственных заболеваний не существует, то, как советуют психологи, важно немножко подумать, прежде чем браться к многочисленным способам расчета пола ребенка. Так ли безобидны эксперименты с методами планирования пола для здоровья мамы и малыша? Что говорят по этому поводу терапевты и психологи?

### МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА: СОВЕТУЕТ ДОКТОР

#### Мнение номер раз

Обычный доктор:

В настоящее время нельзя говорить о том, что существуют методы, стопроцентно гарантирующие успех в планировании, позволяющие без вопросов осуществить желаемое оплодотворение и получить ребенка того или иного пола. Поскольку мо-



ральная сторона вопроса при таком вмешательстве — дело пер-  
востепенной важности, то ученые и медики не спешат втор-  
гаться в человеческую природу, имея все основания опасаться  
за последствия таких действий. Известно, что такие исследова-  
ния «по разделению полов» ведутся за рубежом, однако во  
многих странах подобная научно-исследовательская деятель-  
ность запрещена, поскольку этическая сторона вопроса вызы-  
вает сильные сомнения.

Специалисты клинической генетики научных центров аку-  
шерства и гинекологии допускают возможность получить ре-  
бенка желаемого пола при экстракорпоральном (искусствен-  
ном) оплодотворении. Однако даже эта сложная дорогостоя-  
щая операция не гарантирует 100-процентного результата, по-  
скольку в процессе ее нужно разделить мужские X- и Y-клетки,  
а технология разделения на сегодня до конца не отработана.

Что касается предлагаемых способов планирования пола,  
то они не имеют научной подоплеки. Причина их популярнос-  
ти такова: спрос рождает предложение, и пока есть родители,  
для которых принципиально важно, кто у них родится, найдут-  
ся и те, кто постарается им в этом помочь.

Если же хочется мальчика или девочку просто потому, что  
хочется, то можно поэкспериментировать с методами плани-  
рования пола — не исключено, что они дадут желаемый резуль-  
тат. Они совершенно безопасны для здоровья, не считая, ко-  
нечно, возможного психологического потрясения в том слу-  
чае, если ваше чадо окажется не того пола, на который вы рас-  
считывали.

### Мнение номер два

#### Психолог:

Рождение дочери может быть желательным для того мужчи-  
ны, который видит в ней маленькую копию любимой женщи-  
ны, и нежелательным «подарком» тому, который считает жен-  
щин людьми второго сорта. Варианты мотивов, которые за-  
ставляют маму и папу выбирать пол будущего малыша, невоз-  
можно перечислить. Но в любом случае стоит задать себе во-  
прос: «А почему я хочу (не хочу), чтобы был (а) именно маль-

чик (девочка)?» и  
ется всякое, и по-  
бе, может предуп-

Например, же-  
торый ее обидел,  
чик. Но случилось  
ла посвящена сы-  
дальше, тем боль-  
Женщина стала р-  
развился невроз и

Когда речь ид-  
«только девочку»,  
того или иного по-  
номерностями, вм-  
не стоит, тем боле-  
регулирования пол-  
Решая, кого мы хо-  
руководствоваться  
здоровья и счастья

Напомню, что  
признаками — пол-  
тренней секреции,  
ми природные физи-  
чин (мальчиков) и  
щем для восприятия  
женственного.

#### Немного родителям

Все люди задуман-  
чала — это самост-  
появление детей и  
человека, который  
соответствует нам-  
жает себя незрел-  
себе самом, то м-  
своему ребенку.

Внутреннее «  
бенно мать, как т-



чик (девочка)?» и попытаться ответить на него. В жизни случается всякое, и порой ответ на такой вопрос, данный самому себе, может предупредить многие осложнения в будущем.

Например, женщина, будучи беременной от мужчины, который ее обидел, даже и мысли не допускала, что родится мальчик. Но случилось именно так. Вся ее последующая жизнь была посвящена сыну, которого она бесконечно любила, но чем дальше, тем больше сын напоминал ей нелюбимого человека. Женщина стала раздражительной, вспыльчивой: в результате развился невроз и у матери, и у ребенка.

Когда речь идет о желании иметь «именно мальчика» или «только девочку», полезно вспомнить, что появление ребенка того или иного пола регулируется тонкими природными закономерностями, вмешиваться в которые по поводу и без повода не стоит, тем более что далеко не все самостоятельные способы регулирования пола хороши для здоровья и матери, и ребенка. Решая, кого мы хотим — мальчика или девочку, лучше всего руководствоваться не собственными желаниями, а интересами здоровья и счастья будущего ребенка.

Напомню, что пол определяется не только физическими признаками — половыми органами, деятельностью желез внутренней секреции, но и особенностями психики, отражающими природные физические и психологические различия мужчин (мальчиков) и женщин (девочек), немаловажные в будущем для восприятия человека как более мужественного или женственного.

### *Немного родительской и детской науки*

Все люди задуманы жизнью во взаимозависимости. Если сначала — это самостоятельный рост, то следующий шаг — это появление детей и родительство, то есть вынашивание нового человека, который должен появиться на свет. Родительство соответствует намерениям жизни, но если в ребенке продолжает себя незрелый и неразвитый родитель, не счастливый в себе самом, то можно представить, что он будет передавать своему ребенку.

Внутреннее «Я» человека рассматривает отца и мать, и особенно мать, как тех, кто начинает и способствует продолжению



роста и развития. Мама — это взрослый человек, который прямо с момента рождения дает заботу, защиту и руководит отношениями малыша и окружающего его мира. Для внутреннего мира ребенка хорошей является такая мама, которая может на время «отойти» и отпустить малыша по его просьбе. Как только человек становится самостоятельным, свободным в своем развитии, с этого момента его собственное «Я» становится единственным отцом и матерью, которые развивают его возможности. Казалось бы, родительство — это то, что должен выполнить в жизни каждый человек, вместе с тем, качество выполнения этого долга, как мы понимаем, зависит от самого человека. Отец и мать далеко не всегда способствуют правильному формированию и развитию малыша. Главным действующим лицом в этом процессе является мать.

Мама, не способная радоваться жизни, отошедшая от своей внутренней сути, живет как будто в «маске», создавая ловушку для своего собственного ребенка. Из-за своего эмоционального блока она имеет ненормально сильную потребность держать своего ребенка в крепкой эмоциональной зависимости, задавая тем самым определенный способ общения. Нужно ли говорить, что эта ситуация диктует ребенку примитивную манеру общения с матерью, тормозит его нормальное развитие. Здесь родитель является подстрекателем агрессивного поведения ребенка. В большинстве случаев это матери, которые направляют свою агрессию на взрослого члена семьи (отца), а ребенка растят на потребу себе. Такие психические проявления женщины происходят по двум причинам:

1) из-за привычки скрывать свою женскую природу, поскольку она, как считают окружающие, слишком активная, и заставляет мужчин реагировать, что может привести к каким-то нежелательным последствиям (поэтому большинство женщин вместо осознания ценности женской природы развивает в себе глубокое чувство вины);

2) из-за негативного влияния и контроля со стороны матери, которая, как правило, сама подавляет в себе женщину, не позволяя проявляться своим природным инстинктам (в результате эмоциональной зависимости между матерью и дочерью мать передает дочери свою подавленную сексуальность,

а дочь, таким образом, получает свои сексуальные потребности.

Всем хорошо известна будущая мама — женщина, которая сыпается женщинами, жизненные инстинкты, но и окружающие ее, ищут пути для протекции, который раздвигается. Может случиться, что давление не дает волю своему инстинкту, социальности, формируя внутреннюю.

Многие женщины имеют сущность: привлекают, они сами становятся, прежде всего, мужчины, поощряет прямые отношения, исходя из своего опыта, исходя из того, что образ отца, также «образ разногласий между состоянием матери. Такая семья, что позволяет быть значимой. Такая женщина со словами: «Я живу тебе нужно быть с детьми внимания, у нас дети дующее: «Если отец просто кошмар», «жизнь». Потом, когда о друге по оценкам семьей и делает свои матери приближает к осознанию собственного — желание обрести чинной болезнью, к опеки и улетают из



а дочь, таким образом, сравнивая себя с мамой, учится блокировать свои сексуальные инстинкты).

Всем хорошо известно, что природная красота девушки — будущей мамы — формируется уже в 15—18 лет. В девушке просыпается женщина, ее природную красоту и развивающиеся жизненные инстинкты начинает чувствовать не только она сама, но и окружающие. Ее природная сексуальность начинает искать пути для проявления себя, но голос ее собственной матери, который раздается внутри, предупреждает: «Будь осторожна. Может случиться беда». Это постоянное «материнское» давление не дает возможности развиваться прекрасному жизненному инстинкту, сокращая проявления всей жизненной энергии, формируя внутренний страх.

Многие женщины развивают отрицательную женскую сущность: привлекающую и разрушающую. В этом процессе они сами становятся манипуляторами. И манипулируют, прежде всего, мужчиной — отцом. Такая мать, как правило, не поощряет прямые отношения между детьми и отцом и строит их, исходя из своего личного комфорта. Отец знает своих детей исходя из того, как представляет их мать, а дети получают образ отца, также «отфильтрованный» ею. Количество ссор и разногласий между отцом и детьми отражает внутреннее состояние матери. Такая мать становится центром всех эмоций в семье, что позволяет ей контролировать все проявления и быть значимой. Такая мама часто обращается к своему супругу со словами: «Я живу с тобой только ради детей», «Я думаю, тебе нужно быть с детьми поостроже», «Я не могу уделять тебе внимания, у нас дети» и т. д. Детям она говорит примерно следующее: «Если отец узнает...», «Моя жизнь с твоим отцом — просто кошмар», «У тебя неплохой отец, но у него своя жизнь». Потом, когда отец и дети общаются, они судят друг о друге по оценкам матери. Такая мать манипулирует своей семьей и делает своими жертвами детей. Чем ближе такой тип матери приближается к сорока годам, тем сильнее становится осознание собственной неудачи в отношениях, и как следствие — желание обладать детьми. Это является глубинной причиной болезней, когда дети освобождаются от родительской опеки и улетают из гнезда.



Для того чтобы быть хорошей матерью, необходимо быть женщиной и счастливым человеком. Мать, прежде всего, должна любить себя и осознавать свой образ жизни в соответствии с собственными природными потребностями и социальными требованиями. Для этого она должна стараться создавать такие отношения с мужчиной и отцом ее детей, в которых ей было бы комфортно. Нереализованность сексуальных инстинктов у обоих родителей будет обязательно компенсироваться вторжением в поле зависимых от них детей. Многие матери не замечают, что их «достоинства» продолжают в чувстве вины в их детях. Каждый вытесненный инстинкт передается непосредственно зависимому человеку. Можно сказать, что если детский организм в течение длительного времени подвергается воздействию со стороны родителей, основные жизненные потребности которых подавляются, он оказывается под негативным влиянием.

### Сложное слово «пренатальная психология» и с чем его едят

Некоторым «продвинутым» мамам, конечно, знакомо это пугающее словосочетание, его обычно употребляют, когда речь идет о внутриутробной жизни и развитии малыша, иными словами, о жизни в мамином животике. Нужно сказать, что сложное словосочетание «пренатальная психология» — изобретение довольно новое: все предшествующие теории психического развития человека опирались на равенство психического и прижизненного. Считалось, что новорожденный подобен чистому листу бумаги, на которой только после рождения начинают наноситься первые записи, и его психика лишена памяти и какой бы то ни было психической структуры. Однако врачи не бездействовали и, на счастье будущих мам, все громче говорили о необходимости поменять устоявшиеся представления и стереотипы. Конечно, как и любые нововведения, начинания в этой области почти всегда встречаются коллегами-медиками в штыки и многие открытия пренатальной психологии абсолютно игнорируются официальной медициной. И тем не менее...

Пренатальная  
науки, изучающа  
ранних стадиях ч  
ся в 80-е гг. XX в

Почему так по

Ну, во-первых  
жизненного не та

Во-вторых: по  
просто — кто же  
малыша не являет

В-третьих: чи  
сутствуют в чел  
источниками тре  
ниям жизни плод  
областью научных

Лишь когда пр  
ных тенденций —  
личности, дости  
чать условия жизн  
да на разные стиму  
хологической пра  
начала развиваться

Чем сложная на

Советом, чем  
статьи и диссертат  
малышу с комфор  
пе со «своим жи  
нормальные роди

Итак:

Разговариваем с м  
Многие исследо  
утробе матери, м



**Пренатальная психология** — новая ветвь психологической науки, изучающая закономерности психического развития на ранних стадиях человеческого развития; начала формироваться в 80-е гг. XX в.

*Почему так поздно?*

Ну, во-первых, традицию уравнивания психического и прижизненного не так-то просто преодолеть.

Во-вторых: психическую жизнь плода изучать не так-то просто — кто же спорит? Понятно, что исследование реакций малыша не является только психологическим методом.

В-третьих: чисто психологически рождение и смерть присутствуют в человеческом сознании и являются сильнейшими источниками тревоги. В связи с этим обращение к исследованиям жизни плода в утробе достаточно долго не становилось областью научных интересов.

Лишь когда произошло совпадение исторических и научных тенденций — интереса к детству и, в частности, к началу личности, достижений в области медицины, позволивших изучать условия жизни в матке и непосредственных реакций плода на разные стимулы и накопление фактов, полученных в психологической практике исследования человеческой психики, начала развиваться пренатальная психология.

*Чем сложная наука может помочь маме и папе?*

Советом, чем же еще! Доктора исследуют, пишут хитрые статьи и диссертации, ну а родители мотают на ус. Как помочь малышу с комфортом появиться на свет, что делать маме и папе со «своим животиком», как радоваться беременности, — нормальные родительские вопросы.

*Итак:*

**Разговариваем с малышом и поем в животик**

Многие исследования подтверждают, что ребенок, находясь в утробе матери, может слышать, и что все услышанное так или



иначе влияет на него. Нужно отметить, однако, что пока ребенок не пройдет все те этапы развития, которые приходится на первый и значительную часть второго триместра, скорее всего, он не услышит ни одного вашего слова. Но это вовсе не значит, что с ним не надо налаживать контакт.

- ✓ Поговорите с ребенком.
- ✓ Расскажите ему, что вы чувствуете, о чем мечтаете.
- ✓ Расскажите, что вам нравится ощущать, как он ворочается в мамином животе.

Главное — не бормочите, а говорите громко. Можете что-нибудь ему спеть. Все это — часть соединяющего вас процесса.

*Известен случай одного отца-музыканта, который на протяжении всей беременности жены постоянно играл одну и ту же мелодию и пел ее своему будущему ребенку. Он водил «хороводы» вокруг живота своей жены. Однако результат оказался не совсем таким, какого он ожидал. После рождения долгожданный сынуля заходился в рыданиях, как только слышал знакомый мотив. Мораль: общение должно быть разумным. Малыш ведь еще не может ответить своему папе. Радует одно: это ненадолго. Пройдет время — и у всех членов семьи будет время по достоинству оценить голос новорожденного «музыканта».*

Как говорят врачи, к концу **первого триместра** беременности у ребенка появляются положительные и отрицательные эмоциональные переживания, сопровождающие комфортное и дискомфортное состояние. Влияние матери на ребенка в этот период происходит через функции ее организма. Исследования показывают, что в первом триместре беременности выраженность физических и эмоциональных переживаний у матери сама по себе не определяет успешности беременности. Малыш различает положительную и отрицательную направленность при тактильной стимуляции, не зависящей от матери. Стресс или устойчивое состояние тревоги отрицательно влияют на развитие беременности пока только через физиологическое состояние матери.

Желательно к будущему по-ности помогает происходит и женщины в это между матерью не может влиять занных с физиол именно в первом отношение к сво

Во втором три ние ребенка — у зависимости от э через поступающ вине беременност тельной активнос тери. Поскольку постоянно находи ствия — и внутр структурированны после 20 недель пр ниями на некоторы может отреагироват ребенок уже может ствующие вне его. можно говорить о ф и достигающей цели ние определенного мов переживания. Н тели, закладывается Таким образом, в было прямого, не о имодействия с ребен определенной трен звуко-двигательного вия матери и ребен лыша, движение ма ная особенность эт



Желательность беременности и положительное отношение к будущему появлению ребенка в первом триместре беременности помогает матери правильно относиться к тому, что с ней происходит и переносить неприятные изменения в состоянии женщины в этот период. Непосредственное взаимодействие между матерью и ребенком пока не осуществляется, мама пока не может влиять на малыша в том, что касается вещей, не связанных с физиологическими функциями ее организма. Однако именно в первом триместре у мамы появляется положительное отношение к своему ребенку и представление о нем.

Во втором триместре беременности эмоциональное состояние ребенка — удовольствие/неудовольствие — изменяется в зависимости от эмоционального состояния матери напрямую, через поступающие с кровью гормоны матери. Во второй половине беременности ребенок уже реагирует изменением двигательной активности в ответ на эмоциональные состояния матери. Поскольку во второй половине беременности ребенок постоянно находится в зоне интенсивного звукового воздействия — и внутриутробного и внешнего, он реагирует на структурированные высокочастотные звуки. Замечено, что после 20 недель при обучении ребенок может отвечать движениями на некоторые движения матери, а после 24–26 недель — может отреагировать на звук. Вероятно, именно в этот период ребенок уже может различать поглаживания матери как существующие вне его. В этом периоде, считают исследователи, можно говорить о факте активности ребенка, организованной и достигающей цели — изменять и поддерживать свое состояние определенного качества. Это — начало развития механизмов переживания. На этой стадии, как подозревают исследователи, закладывается начало субъективного опыта.

Таким образом, в отличие от первого триместра, в котором не было прямого, не опосредствованного организмом матери, взаимодействия с ребенком, во второй половине беременности при определенной тренировке возможны какие-то виды прямого звуко-двигательного и тактильно-двигательного взаимодействия матери и ребенка (голос матери — ответ шевелящегося малыша, движение матери — ответ шевелящегося малыша). Главная особенность этого взаимодействия состоит в том, что оно



происходит лишь в том случае, если мама с любовью относится к малышу и хочет научить его общаться с ней. Таким образом, инициатором общения должна стать мама. Малыш, вероятно, будет стараться при этом реализовать свою потребность в комфортном эмоциональном состоянии и новых впечатлениях.

Из-за того, что мама и малыш не могут увидеться, их представление друг о друге неполное: мама не видит малыша, ее тактильное восприятие ребенка ограничено, и малыш вынужден довольствоваться только смешанными тактильно-звуковыми представлениями о матери. Невозможность увидеть маму и окружающий мир — препятствие на пути быстрого развития ребенка. Начиная с 22-х недель у малыша развиты все формы чувствительности, и он может успешно развиваться вне организма мамы, что открывает новые возможности для расширения взаимодействия с мамой и познания окружающего мира. Из-за того что малыш не видит маму, у него в этом триместре нет возможности для прямого взаимодействия с ней на эмоциональном уровне.

При доброжелательном отношении мамы к ребенку во втором триместре она может развить некоторые виды прямого взаимодействия с ним. Но из-за отсутствия зрительного контакта общение на уровне эмоций происходит не прямо — через гормоны матери.

В третьем триместре, который очень важен для образования индивидуальных особенностей нервной системы, психических особенностей ребенка и его способностей, у малыша могут формироваться предпочтения к разным звукам: голосу матери, биению ее сердца, звукам родного языка, музыкальным и речевым фразам, мелодиям, стихам, песням. В конце третьего триместра у малыша формируется устойчивый образ мира и его изменений, основанный на том, что он чувствует. Он различает движения и слова мамы, направленные к нему и к другим людям. Исследования показывают, что те части мозга, которые отвечают за обучаемость и действия, развиваются рано, поэтому социальная жизнь ребенка зависит от развития эмоционально-мотивационной сферы, от эмоциональной поддержки со стороны мамы, что делает ее роль в общении с малышом еще более значимой.

*Итак, в третьем триместре, в отношении к ребенку, мама может способствовать развитию его индивидуальных характеристик и характера друг друга.*

*Подумайте, как важно рассказать своему малышу о том, что он видит, слышит, чувствует в мире, о том, что он мечтает и о том, что он чувствует.*

*Делаем записи: писем, рассказов, стихов, песен, которые помогают ребенку развиваться. Благополучное развитие ребенка — это не только его характер, но и его способности. Чем позднее, тем лучше. Однако, создавая условия для развития ребенка, так необходимо общаться с ним. Важно не забывать, что по мере развития у ребенка появляются телесные и психические потребности. Просто необходимо, чтобы взаимную радость и любовь мамы, которая влияет на развитие ребенка, влияли мамы, которые влияют на развитие ребенка.*



## Моя сказка и песенка

Подумайте, какую историю (сказку, рассказ) вы можете рассказать своему малышу, который пока не имеет возможности видеть внешний мир. Что вы можете ему рассказать о красках и звуках мира. Спойте ему песенку, расскажите о своих мечтах и о том, что особенно дорого вашему сердцу.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

**Делаем записи: письмо сыну**

Благополучное развитие малыша и его позитивное отношение к внешнему миру — основа психического здоровья. Личность ребенка, его характер, наклонности и многое другое оформляются позднее, однако благоприятное течение беременности создает условия для нормального развития. Именно поэтому так необходимо общаться с малышом, пока он еще в животике. Важно не забывать, что малыш полностью зависит от мамы, но по мере развития у него начинают формироваться собственные телесные и психические потребности. Для здоровья ребенка просто необходимо, чтобы его отношения с матерью приносили взаимную радость и тепло. На развитие детей благоприятно влияют мамы, контакты которых с ребенком разнообразны, а



эмоции выразительны. И наоборот: нежелание мамы, сдерживающей свои эмоции, общаться с малышом не способствует нормальному развитию ребенка.

Изучение законов развития высшей нервной деятельности показало, что органы чувств малыша развиваются только тогда, когда их развивают. До самостоятельного развития пока еще далеко, но маме пора готовиться и начинать налаживать общение уже сейчас. Напишите письмо своему малышу, расскажите ему о своих переживаниях, надеждах и радости. Не скупитесь в выражении своих эмоций.

### Как это может выглядеть

«Сыночек мой» — наконец я могу тебя так назвать. Теперь я уже точно знаю, что ты у меня сыночек, а еще совсем недавно мы с папой называли тебя просто «малышом».

Узнав, что я скоро стану мамой, я очень обрадовалась, потому что мы все этого уже очень хотели. Когда я точно об этом узнала, то спустя два дня рассказала твоему папе, подбирая слова и внимательно наблюдая за его реакцией. Скажу честно, было немного страшновато. Но я справилась. Услышав о тебе, папа обрадовался, потому что тоже давно этого ждал.

Увидела я тебя впервые на сроке в четыре недели, когда ты должен был только превратиться в зародыша, а в пять недель ты был уже где-то в сантиметр длиной. На УЗИ в 12 недель ты уже совсем большой и машешь ручкой врачам, выгибая спинку и поворачивая голову. Я радовалась тому, как ты растешь, и чтобы лучше себе все представлять, купила книжечек, в которых было написано о том, что лучше развивается у тебя в тот или иной период.

В то время, сынуля мой, я знала, что ты у меня уже есть по изменениям в своем организме: грудь набухла, животик появился уже в восемь недель, все время хотелось есть.

На седьмой неделе ты начал пихаться, но пока еще очень нерешительно, но скоро ты начал это делать все активнее, так, что сомнений уже не могло быть. Наконец-то, как я ждала этого! Твои пихания и толчки передавались с паузами, во время которых ты, наверное, спал. С каждым днем толчки станови-

лись сильнее, сильнее, срок у нас уже 26-брыкаешься, пере-сальто.

А еще недавно ты заявляешь о себе, няю тебе, что я де-чему именно так, что ты уже запол-когда мы о чем-то

Уже больше т-ля, а до этого я х-мне это и сообщ-ты правильно —

Сейчас мы с т-но тебя кормить-на свет, и еще уч-цессе твоего рож-

Хочу сказать-любим и ждем.-ждут твои бабу-венники. Все они-очень! Скоро мы-



лись сильнее, сильнее, ну а сейчас, когда я пишу тебе это письмо, срок у нас уже 26—27 недель, ты уже не только пинаешься, но и брыкаешься, переворачиваешься, а иногда, кажется, делаешь сальто.

А еще недавно я заметила, что ты еще и икаешь! В основном ты заявляешь о себе утром и вечером. Занимаясь чем-то, я объясняю тебе, что я делаю, если на что-то отвечаю, то объясняю, почему именно так, разговариваю с тобой в течение дня. Я знаю, что ты уже запомнил наши с папой голоса и что отвечаешь нам, когда мы о чем-то тебя спрашиваем.

Уже больше трех недель я знаю, что у меня будешь ты, сынуля, а до этого я хотела быстрее об этом узнать. И вот на УЗИ мне это и сообщили. Все твои ручки-ножки как надо, и лежишь ты правильно — головкой вниз.

Сейчас мы с тобой ходим на занятия, где я узнаю, как правильно тебя кормить, как ухаживать за тобой, когда ты появишься на свет, и еще учусь правильно дышать, что поможет мне в процессе твоего рождения!

Хочу сказать тебе, сынуля, что мы с папой тебя очень сильно любим и ждем. Осталось совсем немножко! А кроме нас тебя ждут твои бабушки и дедушки и наши любимые друзья и родственники. Все они очень рады тебе. Мы ждем тебя, сыночек, очень-очень! Скоро мы увидим друг друга!

*M.*

31.07.2006 (срок 6 месяцев беременности)

## Письмо для моего малыша

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



*Рисуем себя и малыша*

Лучше выразить себя и свои «мамины» чувства, чем через рисунок, просто невозможно, считают психологи. Ведь период беременности представляет собой уникальную возможность личностного роста женщины. Как показывают многие исследования, этот период полон самых разных переживаний, связанных с изменениями «физического Я» и восприятием своей совместной жизни с другим существом. Состояние беременности позволяет раскрыться глубинным особенностям личности будущей мамы, сказываясь на ее общении с ребенком как в плане воображения, так и в поведении. Этот период — своеобразный кризис в жизни женщины, которая прошла путь от расставания со своей матерью до объединения со своим собственным малышом. По сложности, противоречивости, яркости внутренних изменений во время беременности и подготовки к рождению ребенка этот период немного похож на время ранней юности, когда женщина только начинает узнавать себя и когда работа над созданием себя похожа на настоящее творчество.

В процессе беременности у будущей мамы формируется готовность к материнству, т. е. особое психологическое состояние, которое удовлетворяет важнейшие психологические потребности младенца в безопасности, поддержании интереса к внешнему миру и любви. Противоречивость чувств мамы на протяжении беременности, а также сложившаяся к периоду беременности система ценностей оказывают сильнейшее влияние на сознание и самосознание женщин. Исследователи утверждают, что в течение беременности в сферах сознания и самосознания будущей мамы происходят изменения ранее существовавших представлений. Готовность к материнству возрастает по мере развития беременности.

**К чему готовиться?**

Как говорят психологи, в изменении основных представлений, связанных с появлением на свет малыша, существуют определенные закономерности. Проверьте, правда ли это.

1. К концу беременности образ ребенка теряет свою конкретность и становится немного размытым. Мама готова принять любого ребенка, любого пола и характера.

Мамин

2. Образ материнства, содержанием уже на первом этапе жизненным опытом и в течение беременности, не позволяет смотреть на вещи реально. Питание малыша не формирует представления о реальной беременности образ реальной действительности с конкретным содержанием («Я увидела изменения собственного внутреннего роста»).

Итак, берем бумагу с карандашом и даем свое видение процесса.

Я

Что б

Ваш рисунок показывает нам самих язык чувств и возможные признаки характерны для будущей мамы.



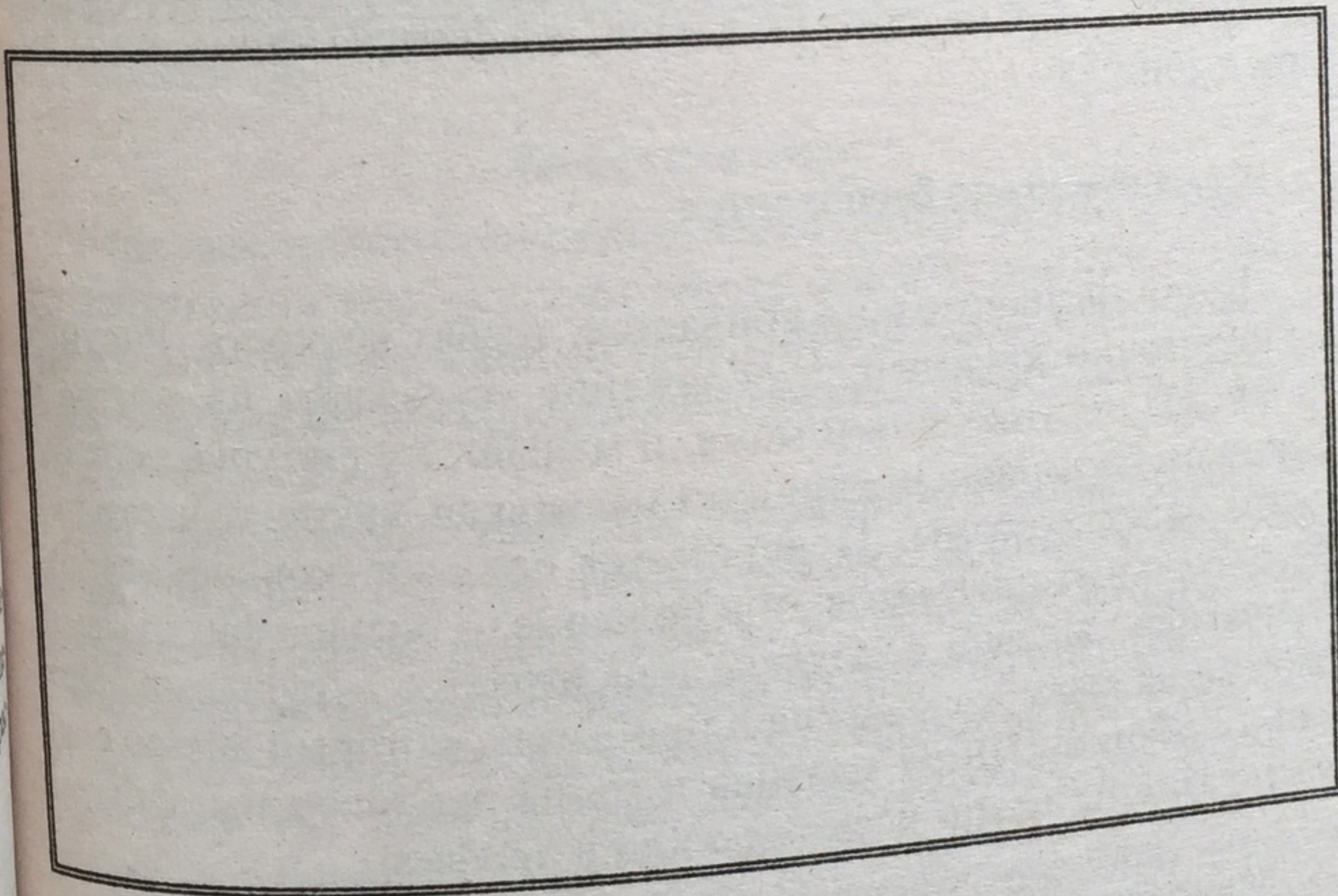
2. Образ материнства, как правило, обладает конкретным содержанием уже на первом этапе беременности; он определяется жизненным опытом и мало подвергается изменениям на протяжении беременности. К концу беременности мама начинает смотреть на вещи реальнее, но жесткие установки на воспитание малыша не формируются, а иногда и утрачиваются.

3. В начале беременности женщины обычно не имеют ясного представления о реальной домашней ситуации. К концу беременности образ реальной домашней ситуации наполняется конкретным содержанием («Я уже продумала, как мы все устроим!»).

Увидеть изменения собственной личности и свой стремительный внутренний рост поможет рисунок «Я и моя детка».

Итак, берем бумагу с карандашами и творим, стараясь передать свое видение процесса.

### *Я и моя детка*



### *Что бы это значило?*

Ваш рисунок готов. Но как же прочитывать этот скрытый от нас самих язык чувств и переживаний. Ниже вы найдете возможные признаки эмоциональных состояний, которые характерны для будущей мамы во время беременности.



**Мама спокойна и не тревожится**

Хорошее качество линии, расположение рисунка в центре листа, нормальные размеры отражают уравновешенное состояние мамы, без признаков тревоги и неуверенности в себе. Если на рисунке, помимо фигур мамы и ребенка, присутствует развернутый сюжет: дом, какие-то предметы, деревья, растения, животные, то детали занимают второстепенное положение. Отсутствие стираний, перерисовывания, зачеркиваний — тоже свидетельство успокоенности и ясности в вопросах будущего материнства, которые говорят о том, что между мамой и ее животиком нет конфликтной ситуации. В качестве положительных могут рассматриваться такие моменты, как: присутствие обеих фигур — мамы и ребенка, их общие действия или контакт: мама держит ребенка на руках или за руку; малыш не спрятан в кроватке или коляске, не удален от мамы. Важное значение имеет прорисовка лица ребенка: четкая прорисовка — положительный признак, малыш не отворачивается, все фигуры нарисованы лицом к зрителю.

**Мама немножко беспокоится**

Линия незначительно сбивается, теряет четкость. Рисунок недостаточно крупный, изображение «съезжает» из центра к углам. На рисунке есть и мама, и малыш, но фигурка ребенка слишком большая или слишком маленькая, какие-то части рисунка заштрихованы. Присутствует большое количество дополнительных предметов, они большие — больше фигур мамы и малыша. Малыш в коляске или играет с игрушками. При этом мама касается малыша или объекта, который как-то связан с ребенком. Лица малыша и мамы прорисованы, фигуры расположены лицом к зрителю или в профиль.

**Мама сильно тревожится и беспокоится**

Ломаные линии, очень мелкий рисунок, расположенный в углу листа, много зачеркиваний, стираний, перерисовок; фигурка ребенка слишком большая или слишком маленькая; много

Мам

второстепенных деталей игрушек, окружающих мамы на символ, растения ка себя, ребенка, лиц ре соприкосновений. Маль места или ребенок спрят турки мамы или малы много членов семьи. Их и малыша, тщательная пр

Тем папам, которые счита женщину необязательно, в организме любимой во в тельно смогут понять, на на женщину те процессы, резвый сперматозоид, пре ил яйцеклетку.

Леки

Итак, после того как спер у, запускается процесс кле превращаться в эмбрион, и альном режиме. Микроскоп ся снова и снова.

На третьей неделе развития иблизительно 0,25 см. Глаз ться на четвертой неделе, а и елю эмбрион активно развива то уже почти пять см. По окон ивается и уже выглядит как только формируются, но те что

Пока все эти механ дится много работать, сейчас любовь, забота живания будущей мам появляться рассеянно чает ранний токсикоз



второстепенных деталей, четкая прорисовка элементов одежды, игрушек, окружающих предметов. Возможная замена фигуры мамы на символ, растение, животное. Недостаточная прорисовка себя, ребенка, лиц ребенка и мамы, отсутствие общего дела, соприкосновений. Малыш оторван от мамы, между ними много места или ребенок спрятан в пеленках, коляске, кроватке. Фигурки мамы или малыша нарисованы спиной. Присутствует много членов семьи. Их фигуры больше по размеру фигур мамы и малыша, тщательная прорисовка деталей одежды.

### *А папе?*

Тем папам, которые считают, что холить и лелеять беременную женщину необязательно, полезно напомнить, что происходит в организме любимой во время беременности. Тогда они обязательно смогут понять, насколько сильное влияние оказывают на женщину те процессы, которые начинаются после того, как резвый сперматозоид, преодолев все препятствия, оплодотворил яйцеклетку.

### *Лекция для папы*

Итак, после того как сперматозоид оплодотворил яйцеклетку, запускается процесс клеточного деления: зигота начинает превращаться в эмбрион, и женский организм работает в авральном режиме. Микроскопическая клеточная масса умножается снова и снова.

На третьей неделе развития эмбриона его длина составляет приблизительно 0,25 см. Глазки ребенка начинают формироваться на четвертой неделе, а носик — на пятой. С 10 по 12 неделю эмбрион активно развивается и теперь называется «плод»: это уже почти пять см. По окончании первого триместра он развивается и уже выглядит как ребенок. Какие-то органы еще только формируются, но те, что «готовы», работают вовсю.

Пока все эти механизмы налаживаются, гормонам приходится много работать, поддерживая темпы развития. Именно сейчас любовь, забота и такт должны скомпенсировать переживания будущей мамы. В это время у многих женщин могут появляться рассеянность и раздражительность, некоторых мучает ранний токсикоз и общая слабость. Эти изменения очень



тяжелы. Кто же поможет будущей маме, как не папа малыша? Ведь именно сейчас ваша жена больше всего на свете хочет, чтобы вы были рядом с ней.

Информированность о тех процессах, которые происходят в организме беременной женщины, поможет будущему папе осознать, почему она так быстро становится усталой, раздражается по пустякам, все время чувствует себя голодной, теряет всякий интерес к окружающему миру или, наоборот, становится чересчур внимательной к людям. Опыт состоявшихся пап показывает, что постоянно проявлять участие и быть тактичным в такой ситуации очень сложно. Вместе с тем, любые подтверждения того, что вы действительно пытаетесь помочь, очень важны и ценятся гораздо выше, чем это может показаться на первый взгляд.

Реакция папы на грядущие перемены в жизни в большой степени зависит от его внутреннего состояния. Сомнения и страхи по этому поводу — абсолютно нормальны. Специалисты даже подтверждают тот факт, что будущие отцы более подвержены паническим состояниям, чем будущие мамы. Энергия куда-то исчезает, раздражение растет. В этой ситуации любой мужчина, привыкший рассуждать логически, должен понимать, что компромисс и понимание теперь становятся главным методом в решении любых вопросов. Папе важно осознавать, что ничего не достойного мужчины в том, чтобы выражать свою радость по поводу предстоящего отцовства, нет. Наоборот — это верный способ заслужить доверие и признательность любимой.

Не исключено, что справиться с эмоциональными проявлениями жены, вызванными гормональным дисбалансом, удастся только за счет ангельского терпения. Но ведь игра стоит свеч. Поэтому когда мама на взводе, папе нужно просто взять ее за руку, погладить по спинке, выражая понимание того, как нелегко ей приходится.

За всеми сомнениями и тревогами важно помнить, что двое людей редко бывают совершенно готовыми к отцовству или материнству, но мудрая природа не торопится — впереди целых девять месяцев. Что-то за это время вы явно успеете сделать.

Папе нужно быть готовым к тому, что во время первого триместра будущая мама, скорее всего, начнет переживать по по-

воду своего внешнего  
ни в коем случае не  
замечания могут бол  
Первый триместр — э  
нию, когда так необх  
реплики только умнож  
вместо того, чтобы по  
выбирать нужные слов  
роб, вы обязательно до  
мя следующих тримест  
тому полноты и веса —  
вести немало одиноких

«Я не допущу, чтобы  
говорят многие, но шут  
менности это уже произ  
можность осуществить во  
него в своем воображении  
вычный образ жизни, с не  
ся расстаться. В течение  
сходить с этим комочком  
то удовольствие, будет скор  
Любая беременность не  
нений, ставящих под угро  
приготовьтесь к сюрпризам.  
период по утрам начинают во  
некоторые начинают бродить  
не терять присутствия духа и

Сегодня многие больницы  
готовке к родам. Во многих ме  
ется именно мужу, поскольку  
мощником беременной женщ  
не так сложно: посоветуйтес  
прошли, поговорите с врачам  
служивания. На самом деле  
хороши. Они все готовят вас  
центрироваться на предсто  
информативны. Посещая  
что касается процесса сам



воду своего внешнего вида. Здесь главное — проявить такт, и ни в коем случае не иронизировать на этот счет. «Остроумные» замечания могут больно ранить трепетное женское сердце. Первый триместр — это период привыкания к новому состоянию, когда так необходима взаимная чуткость. «Безобидные» реплики только умножат переживания будущей мамы, поэтому вместо того, чтобы подшучивать над ней, важно внимательно выбирать нужные слова. Предложив любимой обновить гардероб, вы обязательно добьетесь ее расположения. Как и во время следующих триместров, следует избегать любых шуток на тему полноты и веса — в противном случае папа рискует провести немало одиноких ночей, пытаясь понять, что не так.

«Я не допущу, чтобы ребенок изменил мою жизнь», — так говорят многие, но шутка состоит в том, что к моменту беременности это уже произошло. Для того чтобы дать ребенку возможность осуществить все те планы, которые вы построили для него в своем воображении, придется несколько изменить привычный образ жизни, с некоторыми привычками, увы, придется расстаться. В течение первых полутора лет жизни ребенка сходить с этим комочком в кино или ресторан, получая от этого удовольствие, будет скорее всего, невозможно. Смиритесь.

Любая беременность неизбежно приносит с собой массу изменений, ставящих под угрозу привычный образ жизни, поэтому приготовьтесь к сюрпризам. Например, многие женщины в этот период по утрам начинают вставать гораздо раньше, чем обычно, некоторые начинают бродить по ночам по квартире. Старайтесь не терять присутствия духа и не показывать своего изумления.

Сегодня многие больницы и врачи предлагают курсы по подготовке к родам. Во многих методиках основное внимание уделяется именно мужу, поскольку именно он является первым помощником беременной женщины. Правильно выбрать курсы — не так сложно: посоветуйтесь друзьями, которые через это уже прошли, поговорите с врачами, почитайте отзывы об уровне обслуживания. На самом деле, любые курсы подготовки к родам хороши. Они все готовят вас к рождению ребенка, помогая сконцентрироваться на предстоящем событии. Обычно курсы очень информативны. Посещая эти занятия, вы сможете узнать все, что касается процесса самих родов. Вас научат технике легкого



массажа — поглаживания, чтобы вы могли помочь жене расслабиться во время схваток. Вы узнаете о том, как происходит раскрытие шейки матки, увидите фильмы, посвященные традиционным способам принятия родов, родам в воде, родам с помощью кесарева сечения. Правда, придется подготовиться к тому, что эти фильмы немного отличаются от тех, которые идут по телевизору. Курсы подготовки к родам проводятся специально для того, чтобы вы знали, как вести себя в родильном отделении.

Присутствие мужа, излучающего внимание и дающего поддержку, имеет для женщины большое значение. Пока врач и акушерка будут заниматься делом, вы напомниме любимой, как правильно дышать во время схваток, успокоите ее, просто будете рядом. Эмоциональное участие — тот опыт, который способен оказать огромное влияние на ваши взаимоотношения и всю дальнейшую совместную жизнь. И этот опыт сильно сближает.

Возьмите на себя труд проводить с женой как можно больше времени в последние две недели беременности и будьте целиком и полностью в ее распоряжении, когда до родов останется несколько дней. Это будет самым ярким проявлением вашего участия.

В последние дни перед родами домашние дела могут стать для будущей мамы непосильной задачей, и часть этих забот ложится на крепкие мужские плечи.

Не забудьте о подарках. Они обладают поистине магическим эффектом. Будет прекрасно, если вы подарите букет цветов или купите разные детские вещи, которым ваша жена наверняка обрадуется. Да, кстати, пора снова сказать, что вы очень ее любите!

## РЕШИЛИ РОДИТЬ РЕБЕНКА? ПРОЙДИТЕ ТЕСТ!

### Испытание № 1. Для мамы

Возьмите мешок с сахаром и прикрепите его к животу. Снимите через девять месяцев. Постарайтесь не обращать внимания на то, как вы выглядите, нормально реагировать на замечания типа: «Да, сдастся мне, что эти вещи тебе больше не пригодятся» и спокойно относиться к новым коллекциям одежды 44—46 размера.

### Испытание № 2.

Наведайтесь в аптеку, представив продавца, что вам нужно. Загляните в аптеку. Найдите директора аптеки. Та перечислялась сюда. Смотрите телевизор.

### Испытание № 3. К

Возьмите большую пилу и подвесьте к потолку кашей. Теперь представьте, что вы хотите попасть ложкой в рот. А теперь вылейте

### Испытание № 4. Од

Возьмите живого осьминога и попробуйте его. Одените его. Бы все щупальца оставал

### Испытание № 5. Похо

Собираясь в магазин, с собой, прихватите с собой мер, поросенка и козу. Умоляйте не бегать и ве на тележке. А уходя, за

### Испытание № 6.

Обмажьте всю мые косточки за спиной. Радуйтесь жизни!



## Испытание № 2. Для папы

Наведайтесь в аптеку. Оставьте свой бумажник на кассе, предупредив продавца, что он может взять столько, сколько посчитает нужным. Загляните в соседний продуктовый магазин. Найдите директора и договоритесь, чтобы теперь ваша зарплата перечислялась сюда напрямую. Придя домой, спокойно посмотрите телевизор в последний раз.

## Испытание № 3. Кормление

Возьмите большую пластиковую бутылку. Наполните ее водой и подвесьте к потолку. Раскачайте бутылку. Возьмите ложку с кашей. Теперь представьте себе, что вы самолетик и постарайтесь попасть ложкой с кашей в горлышко бутылки. Попали? А теперь вылейте воду из бутылки на пол.

## Испытание № 4. Одевание

Возьмите живого осьминога, желательно непосредственного и любознательного. Оденьте его и запихните в сетку. Важно, чтобы все щупальца оставались внутри.

## Испытание № 5. Поход в супермаркет

Собираясь в магазин, с директором которого вы договорились, прихватите с собой пару домашних животных: например, поросенка и козу. Все время держите их в поле зрения. Умоляйте не бегать и вести себя тихо. Катайте по очереди на тележке. А уходя, заплатите за все, что они съели или сломали.

## Испытание № 6. Порядок прежде всего

Обмажьте всю мебель и шторы шоколадом. Спрячьте куриные косточки за спинкой кресла, пусть полежат там до осени. Радуйтесь жизни!



**Испытание № 7. Игрушки**

Возьмите конструктор «Лего» и равномерно распределите его по полу (если нет конструктора, подойдут кнопки). Завяжите глаза и снимите обувь. Попробуйте пройти в ванную. Только тихо — малыш только что заснул!

**Испытание № 8. Любимая машина**

Забудьте про *Lexus* и купите «Газель». Положите в бардачок мороженое. Затолкайте фантики от конфет в щели между сиденьями, предварительно вытерев руки о кресла. Купите коробку шоколадного печенья и покрошите его на сиденья и пол. Не забудьте разлить сок. Превосходно!

**Испытание № 9. Сказка на ночь**

Вам понадобится небольшая сумка с песком. Положите ее в коляску и покачайте с 15.00 до 16.00. Затем достаньте и, пританцовывая, продолжайте качать на руках в течение двух-трех часов. Погуляйте с ней. Поешьте. Поиграйте. В 21.00 снова возьмите сумку на руки, покачайте и спойте ей все песни, которые вы когда-либо слышали. Пойте не останавливаясь до 4.00 утра. Потом можете прилечь, но забудьте завести будильник на 5.00! Продолжайте упражнение в течение полутора-двух лет, сохраняя позитивное отношение к жизни и окружающим.

**Испытание № 10. Педагог**

Сходите в гости к друзьям, у которых уже есть маленький ребенок. Подскажите им, как правильно его воспитывать, что можно позволять, а что нельзя. Не забудьте дать дельный совет о поведении за столом и в общественных местах. Расскажите, как важно, чтобы дети чувствовали границы дозволенного. Приведите примеры. Насладитесь этим моментом. Ведь это последний раз, когда вы точно знаете, как правильно обращаться с ребенком.

С  
или В

**Азооспермия** — отсутствие сперматозоидов в эякуляционной жидкости.

**Акросома** — структура, расположенная на головке сперматозоида. Участвует в оплодотворении.

**Амниоскопия** — исследование содержимого околоплодных вод с целью выявления цвета околоплодной жидкости (прозрачной, или молочного цвета), указывающего на недостаток кислорода.

**Амниоцентез** — диагностическая процедура, заключающаяся в заборе околоплодных вод с целью выявления хромосомных нарушений. Как правило, делается в 15-16 недель беременности. Женщины, решившиеся на амниоцентез, должны знать, что процедура связана с риском выкидыша. Врач вводит в плодный пузырь иглу и делает забор образца околоплодной жидкости. Для того чтобы убедиться, что плод не поврежден в результате процедуры, делают УЗИ.



# Словарик, или Важно знать

**Азооспермия** — отсутствие живых сперматозоидов в семенной жидкости.

**Акросома** — структура, содержащая ферменты, находится на головке сперматозоида. Растворяет оболочку яйцеклетки при оплодотворении.

**Амниоскопия** — исследование околоплодной жидкости с помощью зеркала. Через влагалище определяется количество и цвет околоплодной жидкости, которая обычно бывает или прозрачной, или молочного цвета. Изменение цвета может указывать на недостаток кислорода в околоплодной жидкости.

**Амниоцентез** — диагностическая процедура: исследование околоплодных вод с целью генетической диагностики. Амниоцентез, как правило, делают на 16–18-й неделе беременности и, как правило, женщинам старше 35 лет. Сама процедура заключается в следующем: через брюшную полость и стенку матки врач вводит в плодный пузырь иглу (обычно амниоцентез делают под местной анестезией), с помощью которой он берет образец околоплодной жидкости для дальнейших исследований. Для того чтобы убедиться, что плод, плацента и пуповина не повреждены в результате проведения амниоцентеза, одно-



временно с этим тестом проводится ультразвуковое исследование состояния внутренних органов.

Процедура амниоцентеза выявляет возможные врожденные дефекты плода или отклонения от нормы в его хромосомном строении. Этот тест считается безопасным; при этом следует учитывать, что он является хирургическим вмешательством в организм и потому может вызвать у пациента неприятные ощущения.

Факты говорят о том, что риск наличия хромосомных сбоев у детей, чьи матери забеременели после 35 лет, составляет 0,5 %. Это значит, что у 99,5% женщин этого возраста рождаются совершенно здоровые дети. Если кто-нибудь будет убеждать вас, что чем старше женщина, тем у нее больше шансов родить больного ребенка, не верьте: как правило, женщины под 40 рискуют в той же степени, что и молодые девушки. К такому же выводу пришли и специалисты-генетики, исследовав более 27 тысяч детей с врожденными дефектами.

Конечно, из каждого правила есть исключения, поэтому беременным женщинам старшего возраста врачи уделяют особое внимание. Амниоцентез — неприятная процедура, но с его помощью можно выявить существующие проблемы на раннем сроке беременности и принять соответствующие меры. Когда будут готовы результаты теста (обычно на это уходит несколько недель), по которым можно судить, все ли у вас в порядке, доктор задаст вам важный вопрос: «Вы хотите знать, мальчик у вас или девочка? А может, близнецы?» Дело в том, что, помимо диагностирования генетических проблем, амниоцентез позволяет точно установить пол младенца — или младенцев.

**Андро-** (от греч. «мужчина») — составная часть сложных слов, означающая «относящийся к мужчине», «мужской».

**Андрогены** — гормоны мужских половых желез и коры надпочечников (тестостерон, андростерон и др.), регулирующие развитие мужских вторичных половых признаков.

**Андролог** — врач, который занимается лечением заболеваний мужских мочеполовых органов.

**Антиспермальные антитела** — это антитела организма против сперматозоидов. Соединяясь со жгутиком, подавляют дви-

жение сперматозоидов к яйцеклетке, препятствуя оплодотворению.

ны, так и в органах репродукции.

**Биопсия** — взятие небольшого количества ткани для биологического исследования.

**Бласто-** (от греч. «зародыш») — составная часть сложных слов, означающая «зародыш».

**Бластоциста** — зародыш, состоящий из одной клетки, к которой присоединены питательные вещества.

**Гамета** (от греч. «посылка») — половая клетка, участвующая в образовании нового организма.

**Гаплоидный набор** — совокупность хромосом, состоящая из одной копии каждой хромосомы.

**Гин-** (гинекологический) — составная часть сложных слов, означающая «женский».

**Диплоидный набор** — совокупность хромосом, состоящая из двух копий каждой хромосомы.

**Желтое тело** — временная железа внутренней секреции, выделяющая прогестерон.

**Зигота** (греч. «соединение») — клетка, образовавшаяся в результате оплодотворения.

**Лапароскопия** — хирургическая операция, выполняемая через небольшие разрезы в брюшной стенке.

**Лапароскопическая гистерэктомия** — операция по удалению матки и придатков.

**Лапароскопическая овариэктомия** — операция по удалению яичников.

**Лапароскопическая сальпектомия** — операция по удалению маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.

**Лапароскопическая фаллопектомия** — операция по перевязке маточных труб.



жение сперматозоида. Прилипая к головке, препятствуют оплодотворению. Могут образовываться как в организме мужчины, так и в организме женщины, вызывая бесплодие. Для диагностики в сперме используют различные методы.

**Биопсия** — взятие небольшого объема ткани для микроскопического исследования для диагностики.

**Бласто-** (от греч. «росток», «зародыш») — составная часть сложных слов, означающая «относящийся к эмбриональной клетке, к зародышевому слою, к ранней эмбриональной стадии».

**Бластоциста** — зародыш, имеющий пузыревидную форму.

**Гамета** (от греч. «супруга») — зрелая половая клетка; слиянием гамет в процессе оплодотворения начинается развитие нового организма.

**Гаплоидный набор хромосом** (одинарный набор хромосом) — совокупность хромосом, присущая зрелой половой клетке, в которой из каждой пары характерных для данного биологического вида хромосом присутствует только одна.

**Гин-** (гинеко-, гино-; греч. «женщина») — составная часть сложных слов, означающая «относящийся к женщине», «женский».

**Диплоидный набор хромосом** (двойной набор хромосом) — совокупность хромосом, в которой все характерные для данного биологического вида хромосомы представлены попарно.

**Желтое тело** — железа внутренней секреции, формирующаяся в яичнике из клеток зернистого слоя фолликула после овуляции; выделяет прогестерон.

**Зигота** (греч. «соединенная в пару») — клетка с диплоидным (двойным) набором хромосом, возникающая при слиянии двух гамет (например, оплодотворенная яйцеклетка).

**Лапароскопия** — осмотр брюшной полости через отверстие в брюшной стенке при помощи оптической системы лапароскопа. Лапароскопия бывает трех видов. Диагностическая — визуальный осмотр органов брюшной полости с применением дополнительного манипулятора (обычно переходит в оперативную). Оперативная — выполняется практически весь объем гинекологических операций. Контрольная — проводится для контроля за эффективностью ранее проведенного хирургического лечения.



По времени осуществления лапароскопия делится на плановую и экстренную. Лапароскопия может быть как самостоятельной операцией, так и сочетаться с другими видами лечения.

**Что лечат при помощи лапароскопии?**

При помощи оперативной лапароскопии сегодня лечат многие гинекологические заболевания. Когда возникают проблемы с беременностью, лапароскопия действительно может помочь. Статистика говорит о том, что 60–65 % женщин, у которых возникают проблемы с беременностью, страдают патологическими нарушениями маточных труб. Лапароскопия помогает диагностировать патологии и проводить их оперативное лечение. Как правило, воспалительный процесс в полости малого таза ведет к образованию спаек. Если у женщины бесплодие вызвано спайками, их разделяют, а трубы яичников выделяют из сращений.

**Кому рекомендуется лапароскопия?**

Лапароскопия обычно назначается, когда непонятны причины проблем с беременностью: оба супруга практически здоровы, живут регулярной половой жизнью в течение года, фертильность мужа в порядке, но зачатия не происходит.

Методика обладает высокими диагностическими возможностями, позволяет сразу перейти к коррекции выявленной патологии и в большинстве случаев избежать большой и травмирующей открытой операции, снижается процент образования послеоперационных спаек. Лапароскопия позволяет врачу эффективно решать диагностические и лечебные задачи, не оставляя традиционных следов на теле пациента.

**Лютеинизирующий гормон** — гормон, вызывающий образование желтого тела яичника.

**Лютеиновая фаза** (анат. *corpus luteum* — «желтое тело») — вторая фаза яичникового цикла, во время которой происходит образование желтого тела, проявляющего секреторную активность.

**Мазок на флору** — забор биологического материала, самое распространенное исследование в гинекологической практике, как правило, берется из влагалища. Исследование проводится как при первом посещении врача, так и при последующих визитах. Если женщина здорова, то такой профилактиче-

ский мазок делается. В случаях заболевания и смысла исследования.

При правильном сказанном. При этом. Если лейкоциты. Также в этом случае. Прямую связь. Быть разные клетки. То клеток. Могут. Заболеваниям, отметить, что опасны три клетки. А вот у абсолютно здорового.

Если в вашем является возможным.

До процедуры вы можете смыть. Эффективного. Воздержаться от. Спермицидные кремы.

**Мазок на цитологию** шейки матки.

Мазок по Папаниколау. Бы выявить отклонения.

В цитологическом. Количество и характер. По этому анализу. Трогенов. Мазок. Когда все клетки. Вывают атипичные. «Атипичные» клетки. У. Гаются они част



ский мазок делается с частотой примерно один раз в три месяца. В случаях же, когда необходимо подтвердить то или иное заболевание или проверить эффективность лечения, его имеет смысл исследовать при каждом посещении врача.

При правильном выполнении мазок на флору может о многом сказать. Прежде всего, определяют количество лейкоцитов. Если лейкоцитов много, то, возможно, у вас есть воспаление. Также в этом мазке определяют вид микрофлоры. Он напрямую связан с фазой менструального цикла. В анализе могут быть разные клетки, палочки или кокки. Если идет воспаление, то клеток всегда будет много, так как они быстрее отторгаются. Могут появляться «ключевые клетки», свойственные заболеваниям, передаваемым половым путем. Хотя нужно заметить, что опасны только те гонококки, которые «сидят» внутри клетки. А вот внеклеточные могут присутствовать в мазке и у абсолютно здоровой женщины.

Если в вашем мазке на флору найдены нити мицелия, то это является возможным признаком молочницы.

До процедуры не стоит ходить в туалет два—три часа. Иначе вы можете смыть бактерии и эпителий, которые важны для эффективного проведения исследования. За сутки необходимо воздержаться от интимных контактов. Также не применяйте спермицидные кремы и не проводите спринцевания.

**Мазок на цитологию (Пап-тест)** — взятие клеток с поверхности шейки матки с целью их микроскопического исследования.

Мазок по Папаниколау, или Пап-тест, нужен для того, чтобы выявить отклонения со стороны клеток шейки матки.

В цитологическом мазке оцениваются размеры, форма, количество и характер расположения клеток. У молодых девушек по этому анализу можно оценить правильность выработки эстрогенов. Мазок считается нормальным или отрицательным, когда все клетки имеют нормальные размеры и форму, отсутствуют атипичные клетки. Атипичные клетки — это «неправильные» клетки. У них неправильная форма, размеры и располагаются они часто не так, как надо.



В первой половине цикла клетки располагаются по отдельности, во второй половине клетки как бы «кучкуются». Для описания аномального мазка врачи-цитологи используют специальные термины: дисплазия 1-й, 2-й, 3-й степени, атипия. При дисплазии 1-й степени необходимо повторить исследование через три—шесть месяцев. Если выявлена дисплазия второй или третьей степени, то в этом случае не обойтись без биопсии. При этом с измененного участка берется небольшой кусочек ткани.

Мазок по Папаниколау не следует делать во время менструации, а также при наличии воспаления, так как полученный результат может оказаться ложным. В течение суток, как и при заборе мазка на флору, следует избегать интимной близости, не использовать свечи или тампоны.

**Митоз** — основная форма клеточного деления, сущность которой заключается в равномерном распределении хромосом между дочерними клетками.

**Митотический цикл** — совокупность повторяющихся процессов, протекающих в клетке при подготовке и осуществлении митоза.

**Овариальный цикл** (яичниковый цикл) — ряд процессов созревания яйцеклетки и фолликула, его разрыва с выходом из него яйцеклетки и образованием на месте лопнувшего фолликула желтого тела, длящийся 21—28 дней и циклически повторяющийся.

**Овуляция** — выход зрелой яйцеклетки из фолликула яичника в брюшную полость; этап яичникового цикла.

**Олигоспермия** — малое количество спермы. Объем эякулята обычно не превышает 1—1,5 мл при норме 2—5 мл. Среди причин олигоспермии чаще всего называют гормональную недостаточность, различные врожденные, генетические заболевания, хронический простатит, переутомление, стресс, чрезмерное употребление алкоголя, плохое питание. Олигоспермия может наблюдаться и у здоровых мужчин при слишком частых половых актах. Поэтому об истинной олигоспермии можно говорить только в том случае, если мужчина перед

анализом спермы  
течение 4—5 дней

**Плацента, де**  
ребенка питатель  
вызывает вредные  
ви, удаляет продук  
гормоны. Похож  
составляет прибол  
500 г. Расположен

**Плодный пузырь**  
лочек — выделять  
ее в себя. В плодном  
ления и ударов, че  
мен веществ будущ  
чалу родов — от 0,

**Посткоитальный**  
женской цервикаль  
ределения количес  
димое после полово  
идов проникать в ш

**Предлежание** —  
встречается головн  
головкой вниз, по  
дов наиболее благо  
предлежание. Менее  
подобное предлежание  
сечение. Небольшо  
предлежании (рожда  
ложения редки.

**Прогестерон** — ест  
тела, плаценты и корь  
лости при нормально  
пает в организм женщи  
ла, когда после овул  
нарастания функци  
ботка им прогестер  
го цикла в связи с  
ся. Это способств



анализом спермограммы воздерживался от половой жизни в течение 4–5 дней.

**Плацента, детское место** — снабжает еще не родившегося ребенка питательными веществами и кислородом, отфильтровывает вредные вещества и возбудителей заболеваний из крови, удаляет продукты жизнедеятельности плода, вырабатывает гормоны. Похожа на диск, в конце беременности ее диаметр составляет приблизительно 15–20 см, толщина 2–3 см, вес — 500 г. Расположена в верхней части матки.

**Плодный пузырь** — плодные оболочки. Главная задача оболочек — выделять околоплодную жидкость и снова впитывать ее в себя. В плодном пузыре плод защищен от высыхания, давления и ударов, через оболочки осуществляется питание и обмен веществ будущего ребенка. Нормальное количество к началу родов — от 0,5 до 1 л.

**Посткоитальный тест** — микроскопическое исследование женской цервикальной слизи в фертильные дни цикла для определения количества и подвижности сперматозоидов, проводимое после полового акта. Проба на способность сперматозоидов проникать в шейку матки.

**Предлежание** — положение плода в матке. Наиболее часто встречается головное предлежание, т. е. ребенок расположен головкой вниз, по направлению к выходу из матки. Для родов наиболее благоприятно так называемое затылочное предлежание. Менее благоприятно лицевое предлежание или лобное предлежание. Часто при этом необходимо кесарево сечение. Небольшой процент детей находится в тазовом предлежании (рождаются попкой вперед). Поперечные положения редки.

**Прогестерон** — естественный стероидный гормон желтого тела, плаценты и коры надпочечников. В период половой зрелости при нормальной функции яичников прогестерон поступает в организм женщины во второй фазе менструального цикла, когда после овуляции формируется желтое тело. По мере нарастания функциональной активности желтого тела выработка им прогестерона увеличивается, а к концу менструального цикла в связи с обратным развитием желтого тела снижается. Это способствует периодическому отторжению слизистой



оболочки матки (эндометрия). Наступление беременности, сопровождающееся сохранением функциональной активности желтого тела, характеризуется постепенно повышающейся выработкой прогестерона.

**Резус-фактор** — это вещество (белок) в крови, который имеют 85 % всех людей, и называются они за это резус-положительными. Остальные же 15 %, у которых его нет, — резус-отрицательные. Резус-фактор содержится в эритроцитах крови человека и макаки-резуса (отсюда и название). Отрицательный резус-фактор обычно плохо себя не проявляет. Особого внимания требуют лишь резус-отрицательные женщины, которые хотят иметь ребенка.

При сочетании в семье «отрицательной» жены и «положительного» мужа возникает опасность резус-конфликта, но к счастью, такое происходит не у всех. Резус-конфликт может возникнуть только в том случае, если зародыш унаследует резус отца. Тогда кровь ребенка окажется чужой для матери: резус-фактор плода преодолевает плаценту и попадает в кровь матери, а ее организм, восприняв это незнакомое вредное вещество, начинает вырабатывать защиту — антитела. Антитела матери пробираются через плаценту к ребенку и атакуют эритроциты. В крови появляется большое количество вещества, называемого билирубином. Из-за него малыш выглядит выкрашенным в желтый цвет. Поскольку эритроциты плода непрерывно уничтожаются, его печень и селезенка стараются работать что есть силы, увеличиваясь при этом в размерах. В конце концов, и они не справляются. Возникает анемия (низкое содержание в крови эритроцитов, гемоглобина). Таким образом, защищая мать, антитела несут серьезную угрозу ее ребенку. При тяжелой форме резус-конфликта возможна угроза беременности.

Застраховать ребенка от подобных проблем можно и нужно еще до рождения, при планировании беременности. Во-первых, надо знать группу крови и резус-фактор родителей — будущей мамы и будущего отца, сдать анализ крови. Кроме резус-фактора, возможно развитие конфликта, если кровь будущей матери и ребенка будут несовместимы по группе. Групповая несовместимость развивается, если мама имеет

первую группу  
третью В (III).

Все хорошо.  
жительным, или  
также будут одн  
Если же у будущ  
мы отрицательн  
определяется в 5  
тические меры.

Несовместим  
вод для расстрой  
женщин, у кото  
ным, точно так  
малышей. Персп  
но часто сдавать  
цати двух недель  
35 недель — два  
недельно. Эта пр  
совершенно необ  
менной женщины  
емом резус-факто  
конфликта.

Как правило, к  
фликт развивается  
роятность пробле  
женщины могут на  
мяти»), оставшие  
плаценту попадут к  
циты.

Сегодня развити  
путем введения спец  
лобулина — сразу по  
ния беременности. Э  
тела, образовавшие  
ребенку, и выводит  
можно проводить  
иммуноглобулино  
проводить в течен



первую группу крови — 0 (I), а ребенок — вторую A (II) или третью B (III).

Все хорошо, если у обоих супругов резус оказывается положительным, или у обоих — отрицательный. Тогда все их дети также будут одного резуса, и конфликт возникнуть не сможет. Если же у будущего папы резус-фактор положительный, а у мамы отрицательный, то отрицательный резус-принадлежность определяется в 50 % случаев и надо предпринимать профилактические меры.

Несовместимость партнеров по резус-фактору — не повод для расстройства или отказа от мечты о ребенке. Те 15 % женщин, у которых резус-фактор оказывается отрицательным, точно так же способны стать мамами очаровательных малышей. Перспектива такова: женщине придется достаточно часто сдавать кровь из вены на наличие антител. До тридцати двух недель беременности — один раз в месяц, с 32 до 35 недель — дважды в месяц, а затем, вплоть до родов, еженедельно. Эта процедура, конечно же, не самая приятная, но совершенно необходимая. По уровню антител в крови беременной женщины врач может сделать выводы о предполагаемом резус-факторе у ребенка и определить начало резус-конфликта.

Как правило, во время первой беременности резус-конфликт развивается редко. При повторных беременностях вероятность проблем повышается. Ведь в крови рожающей женщины могут находиться защитные антитела («клетки памяти»), оставшиеся от прежней беременности. Они через плаценту попадут к ребенку и начнут разрушать его эритроциты.

Сегодня развитие резус-конфликта можно предотвратить и путем введения специальной вакцины — анти-резус-иммуноглобулина — сразу после первых родов и даже после прерывания беременности. Этот препарат связывает агрессивные антитела, образовавшиеся в крови матери и угрожающие будущему ребенку, и выводит их из организма. Введение резус-антитела можно проводить и во время беременности. Профилактику иммуноглобулином резус-отрицательные женщины должны проводить в течение 72 часов после родов, отслоения плацен-



ты, самопроизвольного выкидыша, аборта, внематочной беременности, переливания крови.

В наше время медицина успешно справляется с лечением резус-конфликта.

**Секреция** — процесс выработки секрета (физиологического продукта) и выделения его на поверхность эпителия (ткани, выстилающей поверхность и полости тела) или во внутреннюю среду организма.

**Семявыносящие протоки** — расположенная в яичках сеть трубочек, где формируются сперматозоиды.

**Сперматогенез** — процесс развития мужских половых клеток, заканчивающийся формированием сперматозоидов.

**Спермограмма** — результаты качественного и количественного исследования спермы (данные о физических свойствах, химическом и клеточном составе и др.). Обычно спермограмму делают в процессе наблюдения у андролога или в рамках программы подготовки супругов к ЭКО. Спермограмму сдают после трех — пяти дней полового воздержания (признано, что меньший срок воздержания может привести к заниженному объему спермы и количеству сперматозоидов, больший — к снижению подвижности и увеличению аномальных сперматозоидов) и отказа от алкоголя в течение одной недели. Анализ обычно готов на следующий день после сдачи. На основании полученных данных можно сделать предположение о мужском бесплодии, простатите, возможных инфекциях. Допускается сбор материала и в домашних условиях, если пациент может обеспечить доставку семени в лабораторию в течение 1 часа.

#### *Исследуемые показатели спермы*

**Время разжижения эякулята** — первый изучаемый параметр. Сперма, как правило, не является совершенно жидкой. По прошествии некоторого времени эякулят становится жидким под действием ферментов предстательной железы, содержащихся в семенной жидкости. Разжижение определяют по изменению вязкости спермы. Для этого эякулят, набранный в шприц, выпускают через специальную иглу. Вязкость измеряют по длине «нити», тянущейся за выпущенной каплей. Спер-

ма считается  
Нормальная  
рых лаборатор  
нормальным).  
вовсе, это мо  
предстательно

**Объем эякулята**  
мы. Этот пока  
ление об обще  
щихся при пол  
риваться как п  
Но даже если к  
щее количество  
роза для зачат  
является агресс  
их часть погиб  
движные из них  
вия для их жизн  
ды могут остав  
бах три дня и б  
плазма) на некот  
делая ее менее к  
ям уйти в матку. С  
кости «не справля  
жидкости, тем мен  
ность влагалища.

Кроме того, сем  
тет супруги (ведь дл  
зоиды — это чужер  
зрения объем также  
слишком большой с  
ществ. Как правило,  
эякулята, лишние ж  
участвуют.

Поскольку опред  
мент, то забор мат  
случае утери более



ма считается разжиженной, если «нить» не превышает 2 см. Нормальная сперма разжижается через 10–40 минут (в некоторых лабораториях разжижение в течение одного часа считают нормальным). Если разжижение затягивается или не наступает вовсе, это может свидетельствовать о нарушениях в работе предстательной железы.

*Объем эякулята* — одна из важнейших характеристик спермы. Этот показатель наравне с концентрацией дает представление об общем количестве сперматозоидов, высвобождающихся при половом акте. Объем меньше 2 мл может рассматриваться как причина мужского бесплодия (олигоспермия). Но даже если концентрация сперматозоидов велика, и их общее количество намного превышает необходимые 40 млн, угроза для зачатия все же существует. Кислая среда влагалища является агрессивной для сперматозоидов и потому большая их часть погибает. В течение двух-трех часов наиболее подвижные из них должны успеть проникнуть в матку, где условия для их жизни гораздо более благоприятные (сперматозоиды могут оставаться подвижными в матке и фаллопиевых трубах три дня и больше). Семенная жидкость (или семенная плазма) на некоторое время защелачивает среду влагалища, делая ее менее кислой, и дает возможность активным спермиям уйти в матку. Считается, что малый объем семенной жидкости «не справляется» с этой задачей: чем меньше семенной жидкости, тем меньшее время она сможет сдерживать кислотность влагалища.

Кроме того, семенная плазма локально подавляет иммунитет супруги (ведь для иммунной системы женщины сперматозоиды — это чужеродные микроорганизмы). И с этой точки зрения объем также играет существенную роль. Вместе с тем, слишком большой объем спермы не дает мужчине преимуществ. Как правило, во влагалище помещается не более 5 мл эякулята, лишние же миллилитры вытекают и в зачатии не участвуют.

*Поскольку определение объема спермы — очень важный момент, то забор материала для анализа нужно контролировать; в случае утери более четвертой части эякулята, предназначено-*



го для анализа, необходимо обязательно сообщить об этом специалисту клиники. Важно знать, что первая часть эякулята наиболее богата сперматозоидами.

*Цвет эякулята* — еще один исследуемый показатель. У большинства мужчин сперма «бело-сероватого» цвета. Оттенки спермы: молочно-белый, желтоватый, прозрачный, — не могут свидетельствовать о каких-либо нарушениях. Исключение составляет лишь эякулят «розоватого» цвета, свидетельствующий о гемоспермии — повышенном содержании эритроцитов в сперме.

*Кислотность эякулята* — водородный показатель (pH). Может стать подсказкой в определении нарушений репродуктивной и половой функции. Нормальный эякулят имеет слабощелочную реакцию среды (pH 7,2–8,0). Изменение этого показателя в ту или иную сторону от нормы, если нет других отклонений, не может свидетельствовать о каких-либо нарушениях. Но в сочетании с другими признаками оказывает влияние на постановку диагноза. Например, увеличенный pH при повышенном содержании округлых клеток и неразжижении спермы упрочит мнение специалиста о возможном нарушении в работе предстательной железы инфекционной природы; пониженный pH при азооспермии даст надежду на ее обструктивный характер (сперматозоиды есть, но семявыбрасывающие протоки закупорены) и т. д.

И все-таки основные свойства спермы можно узнать, рассмотрев ее в микроскоп.

*Количество сперматозоидов* — первое, на что обращают внимание специалисты. Обычно количество выражают в виде концентрации (столько-то миллионов на один миллилитр).

*Подвижность сперматозоидов* — крайне важный показатель, ведь что проку в количестве, если сперматозоиды не движутся. Принято разделять сперматозоиды на 4 категории подвижности. В эякуляте всегда присутствуют все категории подвижности.

1. Категория *A* — прямолинейному движению со скоростью не менее 0,025 мм/с, то есть в секунду (их обычно называют прогрессивными) сперматозоиды, не движущиеся.

2. Категория *B* — каталитическому движению. Траектория движения каталитическая, либо «стареющая».

3. Категория *C* — каталитическому движению.

4. Категория *D* — каталитическому движению. Больше всего (от 40 до 100%) умирающие сперматозоиды перед семяизвержением (в эякуляте).

В нормальной фертильности сперматозоидов ( $A + B + C$ ) быстрых прогрессивных движение сперматозоидов, в котором является температурой скорости движения, она снижается, а при почти не движутся. Нормальные к категории *B* при снижены к категории *A*, если существуют методы, неподвижных сперматозоидов крашивают эозином — может проникнуть сквозь оболочку погибшего спермия быстро. Данный метод имеет подвижности сперматозоидов.

Как определяется  
Вариант 1. Сперматозоиды в этом пытаются со...



1. Категория *A* — сперматозоиды, способные к быстрому и прямолинейному движению; скорость движения должна быть не менее 0,025 мм/с, то есть не менее половины собственной длины в секунду (их обычно много (40–60 %), это здоровые, «молодые» сперматозоиды, недавно сформировавшиеся в яйчках).

2. Категория *B* — сперматозоиды с медленным прямолинейным движением, скорость движения не менее 0,025 мм/с, траектория движения прямая (обычно 10–15 %, это, как правило, сперматозоиды с нарушениями строения шейки и жгутика, либо «стареющие»).

3. Категория *C* — сперматозоиды, не способные к прямолинейному движению (обычно 5–15 %).

4. Категория *D* — неподвижные сперматозоиды (обычно их больше всего (от 40 % до 60 %), как правило, это умершие или умирающие сперматозоиды; поэтому чем меньше воздержание перед семяизвержением, тем меньше неподвижных сперматозоидов в эякуляте).

В нормальной фертильной сперме прогрессивно-подвижных сперматозоидов (*A* + *B*) должно быть не менее половины, либо быстрых прогрессивно-подвижных (*A*) не менее четверти. На подвижность сперматозоидов влияет много факторов. Важным фактором является температура: при температуре тела (около 37 °C) скорость движения максимальна, при комнатной температуре она снижается, а при температуре менее 10 °C сперматозоиды почти не движутся. Нередко бывает, что сперматозоиды, отнесенные к категории *B* при комнатной температуре, могут быть отнесены к категории *A*, если взглянуть на них при температуре 37 °C.

Существуют методы, позволяющие узнать, какое количество неподвижных сперматозоидов — живые. Для этого сперму подкрашивают эозином — веществом красного цвета, которое не может проникнуть сквозь оболочку сперматозоида, но оболочка погибшего спермия быстро разрушается, и он окрашивается красным. Данный метод имеет смысл применять при полной неподвижности сперматозоидов, чтобы выяснить, с чем она связана.

*Как определяется доля аномальных сперматозоидов?*

Вариант 1. Сперму рассматривают под микроскопом. При этом пытаются сосчитать, сколько сперматозоидов из 100 яв-



ляются аномальными. Метод неточен, поскольку, во-первых, не все патологии можно увидеть без специальной обработки спермы, а во-вторых, сперматозоиды движутся и с трудом поддаются детальному разглядыванию.

Вариант 2. Сперму изучают на окрашенном мазке. Для этого каплю спермы размазывают по предметному стеклышку, высушивают в потоке воздуха, обрабатывают спиртом, снова высушивают, погружают в несколько различных красителей, отмывают от лишней краски и заключают в специальный бальзам для микроскопирования. После такой обработки сперматозоиды обездвиживаются, окрашиваются и приклеиваются к стеклу. Их легко можно рассмотреть и посчитать, при этом могут быть обнаружены нарушения, например, отсутствие акросомы.

Для оценки качества спермы считают не только долю аномальных сперматозоидов (она должна быть менее 85 % в окрашенном мазке), но также среднее количество патологий на один сперматозоид и среднее количество патологий на один аномальный сперматозоид.

Кроме сперматозоидов, в эякуляте присутствуют так называемые *округлые клетки*. Под этим собирательным названием подразумевают лейкоциты и незрелые клетки сперматогенеза, то есть клетки, из которых в яичках образуются зрелые сперматозоиды. В норме концентрация лейкоцитов не должна превышать 1 млн/мл. Принято считать, что большая концентрация этих иммунных клеток может свидетельствовать о воспалительных процессах в придаточных половых железах.

**Спермагглютинация** — склеивание сперматозоидов, сигнал иммунных нарушений. Часто ошибочно полагают, что этот процесс не позволяет сперматозоидам свободно двигаться и достичь яйцеклетки. Это неверно. Само по себе склеивание затрагивает обычно небольшую часть сперматозоидов и не препятствует движению большинства, но наличие склеивания может свидетельствовать о присутствии в эякуляте антиспермальных антител, которые и могут быть причиной бесплодия. Ис-

тинную спермагглютинацию, когда требуются сперматозоиды для агрегации. Агрегация, вызванная не иммунными факторами, в семенной жидкости не влияет.

**Спермотест** — исследование подготовленных для исследования сперматозоидов «in vitro» (в пробирке) для выявления и культивирования ЭКО.

**Тестостерон** — гормон, вырабатываемый клетками яичников и надпочечниками. Участвует в развитии вторичных половых признаков, половое поведение, обмен веществ, фосфорный обмен. Повышается лютеинизирующим гормоном гипофиза. Анализируют в период вынашивания (в 12-14 недели). В женском организме участвует в развитии яичников, превращаясь в эстрогены, способствует развитию плода во время беременности.

**Токсикоз беременности** — состояние, возникающее во время беременности, течение и, как правило, лечение.

**УЗИ** (ультразвуковое исследование), основанная на использовании звуковых волн для получения пре-

**Что именно показывает УЗИ?**  
Сегодня медики используют ультразвуковое исследование для определения пола ребенка. К методам определения пола относятся: возм-



тинную спермагглютинацию не всегда легко распознать, иногда требуются специальные методы для отличия ее от спермаггегации. Аггегация сперматозоидов — это склеивание, вызванное не иммунными причинами, а слизью, содержащейся в семенной жидкости. Спермаггегация на фертильность спермы не влияет.

**Спермотест** — исследование подвижности сперматозоидов, подготовленных для ЭКО. Проводится с целью установить, сколько времени остаются подвижными сперматозоиды «in vitro» (в пробирке), а также подобрать оптимальные условия выделения и культивирования сперматозоидов для предстоящего ЭКО.

**Тестостерон** — стероидный гормон из группы андрогенов, вырабатываемый главным образом яичками, а также надпочечниками. Участвует в развитии мужских половых органов, вторичных половых признаков; регулирует сперматогенез и половое поведение, а также оказывает влияние на азотистый и фосфорный обмен. Синтез и секреция тестостерона регулируются лютеинизирующим и фолликулостимулирующими гормонами гипофиза. Андрогенная активность тестостерона проявляется в период внутриутробного развития эмбриона (с 12-й недели). В женском организме тестостерон синтезируется яичниками, превращаясь в клетках зреющего фолликула в эстрогены, способствует развитию молочных желез (концентрация его во время беременности увеличивается).

**Токсикоз беременных** — общее название патологических состояний, возникающих при беременности, осложняющих ее течение и, как правило, прекращающихся после ее окончания.

**УЗИ** (ультразвуковое исследование, ультразвук) — процедура, основанная на использовании высокочастотных звуковых волн для получения представления о внутренних органах.

### *Что именно показывает УЗИ?*

Сегодня медики крайне редко рекомендуют сделать ультразвуковое исследование исключительно с целью определения пола ребенка. К медицинским показаниям для определения пола относятся: возможность обнаружения наследственных за-



болеваний, связанных с X-хромосомой (например, гемофилии — болезни несвертываемости крови), которые передаются по мужской линии; необходимость выявления некоторых генетических состояний, определение двойни.

Согласно мировым стандартам, УЗИ производится в строго определенные сроки. Первый раз — на 12–13 неделе беременности. На этом сроке выявляется наличие грубых пороков развития. Следующее ультразвуковое исследование проводится на сроке в 23–25 недель, когда лучше всего видна анатомия органов плода. Наконец, последнее УЗИ делается при доношенной беременности, когда нужно определить зрелость плаценты, количество околоплодных вод, массу плода.

#### *Насколько точно УЗИ может определить пол ребенка?*

Точность определения пола ребенка зависит прежде всего от срока беременности и, к сожалению, от опыта специалиста. До 8-й недели развития по гениталиям эмбриона нельзя определить пол. Процесс их формирования заканчивается к 10–12 неделям беременности. Ждать 100-процентного прогноза во время первого УЗИ (в 12–13 недель), мучая доктора стандартным вопросом «Кто у нас будет?», не нужно. По мнению большинства ученых, точное определение пола плода возможно только с 15 недели беременности. Определение мальчика заключается в обнаружении мошонки и полового члена; девочки — в обнаружении больших половых губ. Одной из ошибок при определении пола ребенка во время УЗИ бывает принятие петли пуповины или пальцев кисти плода за половой член. Иногда у девочек внутриутробно наблюдается проходящий со временем отек половых губ, которые ошибочно принимаются за мошонку. Бывают случаи, когда плод поворачивается попой, «скрывает от врачей мужское достоинство», плотно сжимая ножки, и по причине своей излишней стыдливости какое-то время называется девочкой.

Оптимальный срок для ответа на заветный вопрос — 23–25 недель беременности. Плод достаточно подвижен и при терпеливой настойчивости врача обязательно покажет, кто он таков. При доношенной беременности (с 37-и недель) определение

пола плода бывает за-  
и малой подвижност

*А как по-другому?*

Нередко будущие  
определить пол ребен-  
мы видели, этот спос-  
будь более надежным  
рождение ребенка му-  
можно по медицинск  
ствляется в ранние ср-  
(диагностического ис-  
ки зародыша). При эт-  
кроскопическое коли-  
хромосомного набора  
танавливается с гаран-  
лять эту процедуру тол-  
лыша небезопасно.

**Фаллопиева труба**  
тый орган, один кон-  
матки, а другой откр-  
верхности яичника;  
ровки яйцеклетки и с-  
ную среду для процес-  
клетки в ранние сроки  
дыша в матку.

**Фертильность** — спо-  
Ф. — способность сперм-  
ток. Женская Ф. — спос-  
ренными сперматозоида-  
ремени.

**Фолликул** (folliculus —  
ный компонент яичника  
щее яйцеклетку.

**Фолликулостимулирую-**  
мулирующий рост фоллик-  
тозоидов у мужчин.

**Фолликуляр-**  
лость зреющего



пола плода бывает затруднительно из-за его больших размеров и малой подвижности.

**А как по-другому?**

Нередко будущие папы и мамы задают вопрос: а нельзя ли определить пол ребенка не визуально, при помощи УЗИ (как мы видели, этот способ трудно назвать точным), а каким-нибудь более надежным способом? Можно. В тех случаях, когда рождение ребенка мужского или женского пола в семье невозможно по медицинским показаниям, определение пола осуществляется в ранние сроки (в 7—10 недель) при помощи биопсии (диагностического исследования) хориона (наружной оболочки зародыша). При этом из матки тонкой иглой забирается микроскопическое количество ее содержимого для определения хромосомного набора плода. В таком случае пол эмбриона устанавливается с гарантией, близкой к 100 %. Однако осуществлять эту процедуру только для установления пола будущего малыша небезопасно.

**Фаллопиева труба** (маточная труба) — парный трубчатый орган, один конец которого сообщается с полостью матки, а другой открывается в полость брюшины у поверхности яичника; осуществляет функцию транспортировки яйцеклетки и сперматозоидов, создавая благоприятную среду для процесса оплодотворения, развития яйцеклетки в ранние сроки беременности и продвижения зародыша в матку.

**Фертильность** — способность давать потомство. Мужская Ф. — способность сперматозоидов к оплодотворению яйцеклеток. Женская Ф. — способность яйцеклеток быть оплодотворенными сперматозоидами и способность к вынашиванию беременности.

**Фолликул** (*folliculus* — лат. «кожаный мешочек») — структурный компонент яичника; жидкостное образование, содержащее яйцеклетку.

**Фолликулостимулирующий гормон** — гормон гипофиза, стимулирующий рост фолликула у женщин и образование сперматозоидов у мужчин.

**Фолликулярная жидкость** — жидкость, заполняющая полость зреющего и зрелого фолликула; содержит эстрогены.



**Фолликулярная фаза** — преовуляторная фаза женского цикла, во время которой происходит рост фолликула и увеличение числа клеток эндометрия под действием высоких доз эстрогенов.

**ХГЧ** — белковый гормон, который начинает активно вырабатываться женским организмом при наступлении беременности. Повышение концентрации ХГЧ в моче отмечается на седьмой—десятый день с момента оплодотворения, что эффективно используется для диагностики беременности на ранних сроках.

*Материал для исследования:* кровь из вены.

*Подготовка к анализу:* условия подготовки и день, в который нужно сдать кровь, определяются лечащим врачом. Если нет специальных рекомендаций, для выявления беременности на ранних сроках кровь можно сдать, начиная от недели задержки очередной менструации. Кровь рекомендуется сдавать в утренние часы, натощак. При необходимости сдачи крови в другое время требуется воздержание от приема пищи в течение четырех — шести часов. При сдаче крови необходимо сообщить медсестре о приеме препаратов, влияющих на уровень гормонов в крови.

ХГЧ циркулирует в крови беременной женщины, достаточно быстро расщепляется и выводится с мочой.

Физиологическая роль ХГЧ в первом триместре беременности — стимуляция образования необходимых для развития и поддержания беременности гормонов — прогестерона и эстрогенов. Впоследствии эти гормоны начинает производить плацента. У плода мужского пола ХГЧ стимулирует специальные клетки, синтезирующие тестостерон, необходимый для формирования половых органов, а также оказывает воздействие на кору надпочечников эмбриона.

При нормальном течении беременности во время первого триместра уровень ХГЧ быстро растет, удваиваясь каждые два-три дня. Пик концентрации ХГЧ приходится на девятую — двенадцатую неделю беременности, затем его концентрация начинает медленно снижаться и остается постоянной в течение второй половины беременности. При многоплодной беременности содержание ХГЧ увеличивается пропорционально числу плодов. Пониженные концентрации ХГЧ могут свидетельствовать о нарушениях.

ХГЧ может  
менных женщи  
тельных коли  
уровня ХГЧ у н  
тествовать о

**Уровни ХГЧ**  
зависимости от  
мужчин и небер

**Уровни ХГЧ у**

Неделя бер	
0-1	
1-2	
3-4	
5-6	
7-8	
9-12	
13-24	
25-40	

- Повышение уровня**
- многоплодная б
  - нально числу пл
  - несоответствие р
  - ности
  - ранний токсикоз
  - сахарный диабет у
  - возможная патоло

- Снижение уровня Х**
- неразвивающаяся б
  - внематочная берем
  - задержка развития
  - угроза прерывания



ХГЧ может определяться в низких концентрациях у небеременных женщин и у мужчин — до 5 МЕ/л (так как в незначительных количествах образуется гипофизом). Повышение уровня ХГЧ у небеременных женщин и у мужчин может свидетельствовать о нарушениях.

**Уровни ХГЧ в норме** (данные значения могут отличаться в зависимости от используемых тест-систем и оборудования): у мужчин и небеременных женщин: <5 МЕ/л.

#### *Уровни ХГЧ у беременных женщин*

Неделя беременности	Средняя концентрация ХГЧ (МЕ/л)
0–1	1,2–100
1–2	50–300
3–4	100–1000
5–6	200–70 000
7–8	1000–200 000
9–12	20 000–150 000
13–24	10 000–100 000
25–40	3000–50 000

#### *Повышение уровня ХГЧ*

- многоплодная беременность (ХГЧ возрастает пропорционально числу плодов)
- несоответствие реального и установленного срока беременности
- ранний токсикоз беременных
- сахарный диабет у матери
- возможная патология плода

#### *Снижение уровня ХГЧ*

- неразвивающаяся беременность
- внематочная беременность
- задержка развития плода
- угроза прерывания беременности



- хроническая плацентарная недостаточность
- истинное перенашивание беременности

**Хромосома** — важный элемент клеточного ядра, содержащий ДНК; удвоение и распределение хромосом по дочерним клеткам обеспечивает передачу наследственной информации.

**Цервикальная слизь** — слизь шейки матки, способствующая продвижению сперматозоида.

**Цервикальный канал** (канал шейки матки) — полость шейки матки, через которую влагалище сообщается с полостью матки.

**ЭКО** (экстракорпоральное оплодотворение) — оплодотворение женской половой клетки в пробирке с последующим выращиванием эмбриона и переносом его в матку. Первая успешная попытка ЭКО была осуществлена в 1978 г. в Англии. В наше время этот метод получил настолько широкое распространение, что число детей, родившихся в результате ЭКО, давно уже перестали подсчитывать. Для того чтобы в ходе этой процедуры спланировать пол ребенка, мужские половые X- и Y-клетки можно разделить в электрическом поле с помощью лазерных технологий, а потом, в зависимости от задуманного пола, оплодотворить одним из них женскую половую клетку. Помимо того, что этот научный метод не гарантирует 100-процентного положительного результата, у него, как утверждают некоторые специалисты, есть побочный эффект: воздействие на клетки лазерного поля может неблагоприятно сказаться на развитии плода. Во всем мире метод ЭКО рассматривается как основной при лечении бесплодия. Он эффективен при любых его формах. Кроме того, ЭКО зачастую рассматривается как единственный выход для семей, в которых болен мужчина. На сегодняшний день ЭКО является единственным эффективным методом лечения бесплодия, связанного с нарушением проходимости маточных труб, эндометриозом, нарушением качества и количества сперматозоидов и др.

**Эктопическая беременность** — беременность, локализованная вне матки, наиболее часто — в маточной трубе.

**Эндометрий** — слизистая оболочка матки, выстилающая ее полость.



**Эстрадиол** — основной эстроген (гормон), продуцируемый яичником. Основное физиологическое значение эстрадиола заключается в «формировании» специфических функций женского организма: развитие вторичных половых признаков, становление и регуляция менструального цикла, обеспечение репродуктивной функции, рост и развитие матки в течение беременности и др. Содержание эстрадиола в крови определяют для выявления причин нарушения менструального цикла, при бесплодии, недостаточности функции половых желез, подозрении на гормон-зависимые опухоли.

**Эстрогены** — гормоны, участвующие в развитии женских половых органов и вторичных половых признаков; так же, как и прогестерон, относятся к женским половым гормонам.

**Эякулят** — то же, что сперма, семенная жидкость.

**Эякуляция** (семяизвержение) — выделение семенной жидкости из мочеиспускательного канала при коитусе.

**Яйцеклетка** — женская половая клетка, которая в результате оплодотворения ее сперматозоидом дает начало зародышу. Процесс развития яйцеклетки связан с ростом и развитием первичных фолликулов (незрелых яйцеклеток, окруженных слоем эпителиальных клеток и соединительной тканью). В первой фазе менструального цикла начинается рост одного или нескольких из них, но стадии полного созревания достигает обычно один фолликул с созревшей к этому времени яйцеклеткой. Ядро яйцеклетки имеет одинарный набор хромосом. При слиянии его с ядром сперматозоида и образуется зародыш. Если оплодотворение не наступило, яйцеклетка погибает через пять-шесть дней после овуляции.



# Заключение

Вместо необходимости доверять восходящим к первобытным временам предрассудкам и всяческим небылицам, связанным с планированием пола ребенка, сегодня беременная женщина уже на середине срока может обратиться к врачу за точным ответом. Но тем не менее, как мы могли заметить, вопрос о том, кто родится: мальчик или девочка и как повлиять на прогноз, по-прежнему остается актуальным. Надеемся, что после прочтения книги стало понятно: ответ на него нельзя получить только благодаря достижениям медицины и других отраслей науки. Каждой маме и каждому папе предстоит поразмышлять над тем, что с их точки зрения является более правильным: стараться «помочь» природе или довериться жизни, не вторгаясь в ее законы.

Важно помнить, что сегодня беременная женщина может и должна быть окружена нежностью и заботой. И происходит это в том числе потому, что современные отцы имеют больше веса в решении вопросов, касающихся рождения ребенка, чем имели их прадеды: если участие прапрадедушки в рождении прадедушки ограничивалось, скорее всего, оплодотворением яйцеклетки прапрабабушки, то сегодня будущие папы — равноправные партнеры в деле вынашивания и рождения ребенка. А итогом разрешения совместных родовых мук, как и много лет назад, становится радость от появления на свет долгожданного и здорового малыша — дочечки или сыночка.

Введение

Как это

крокод

Наш о

Яйцеклет

Как это

Сперма

Подсче

Наследст

Делени

Клеточ

Мейоз

Второе

Коитус, за

Очень л

Зачем выб

Вариант 1:

Естестве

Кратко .

Если в

Если в

Низкое и

основные

Почему ва

К чему мы

Специа

Специа



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
Как это делали раньше, или Пол новорожденных крокодилчиков зависит от температуры в гнезде .....	4
Наш ответ .....	5
<b>Яйцеклетка</b> .....	9
Как это работает: от яйцеклетки до овуляции .....	9
<b>Сперма</b> .....	15
Подсчет голосов .....	18
<b>Наследственность, гены и хромосомы</b> .....	20
Деление клеток и рост обычных клеток — это митоз ..	21
Клеточное деление половых клеток — это мейоз .....	23
Мейоз как он есть .....	23
Второе мейотическое деление .....	24
<b>Коитус, зачатие и беременность</b> .....	26
Очень личное, или Беременность .....	28
<b>Зачем выбирать?</b> .....	30
<b>Вариант 1:</b>	
<b>Естественный метод Хэзел Честермэн-Филлипс</b> .....	34
Кратко .....	36
Если вы хотите дочечку .....	36
Если вы хотите сыночка .....	36
Низкое и высокое содержание спермы:	
основные правила .....	37
Почему важно соблюдать сроки .....	37
К чему мы пришли .....	38
Специально: для зачатия девочки .....	38
Специально: для зачатия мальчика .....	39



<b>Как определить день овуляции,</b>	
если вы не профессор математики .....	40
Мой график регулярности цикла .....	43
Температурный метод .....	44
Как измерить: нужный инструмент .....	45
Семь правил .....	45
Рисуем таблицу и строим график .....	50
Мой график измерения	
базальной температуры .....	50
Личные признаки .....	51
Овуляторные боли .....	52
Вагинальная слизь .....	53
Готовые тесты .....	54
<b>Подсчет спермы для полового вопроса .....</b>	<b>56</b>
Возражения .....	62
<b>Вариант 2: Что поесть,</b>	
или <b>Диета и пол ребенка .....</b>	<b>64</b>
Диета для зачатия мальчика .....	65
Диета для зачатия девочки .....	66
<b>Вариант 3: Разделение спермы .....</b>	<b>73</b>
«Мистер Сперма» .....	73
Дальше по разделительной полосе .....	75
<b>Вариант 4: Теория «обновления крови» .....</b>	<b>77</b>
Мой вариант расчета .....	79
<b>Душевное спокойствие .....</b>	<b>80</b>
Покровительство святого заступника .....	80
О даровании ребенка мужского пола .....	80
Молитва преподобному	
Александру Свирскому .....	83
Попросить о ребенке у Пресвятой Богородицы .....	83
Молитва пред иконою Феодоровской .....	85
Просить о ребенке у Праведных Иоакима и Анны .....	85
Молитва Праведным Иоакиму и Анне,	
родителям Пресвятой Богородицы .....	87

Просить
и правед
Моли
и свято
Просить
Молит
(Сирий
Просить
Лоза св
Просить
Мальчик или
к батюшке
О причина
Молитв
О рождени
О посте и
ожидающе
Как поступ
ребенка во
Молитва
о благоп
Допустимо
прерывание
Чем Церков
<b>Мальчик или дев</b>
<b>и вам рассказал</b>
<b>Музыка народн</b>
<b>Девочка заби</b>
<b>Токсикоз б</b>
<b>Волосати</b>
<b>Животик</b>
<b>Девочкам</b>
<b>Лучшее, л</b>
<b>THE BEST</b>
<b>Верить или</b>



Просить о ребенке святого пророка Захарию и праведную Елизавету .....	88
Молитва святому пророку Захарии и святой праведной Елизавете .....	89
Просить о ребенке святого Романа .....	90
Молитва преподобному Роману Антиохийскому (Сирийскому) .....	90
Просить о ребенке преподобного Симеона .....	90
Лоза святого Симеона .....	91
Просить о ребенке святого Стилиана Карейского ....	92
Мальчик или девочка и другие родительские вопросы к батюшке .....	93
О причинах бездетности .....	93
Молитва ко Господу супругов, детей не имущих ...	94
О рождении больных детей .....	94
О посте и образе жизни женщины, ожидающей ребенка .....	95
Как поступить, когда существует угроза потери ребенка во время беременности? .....	96
Молитва беременных женщин о благополучном разрешении .....	96
Допустимо ли искусственное прерывание беременности? .....	97
Чем Церковь может помочь бездетным супругам? ...	97
<b>Мальчик или девочка: все, что вы хотели знать...</b>	
<b>и вам рассказали! .....</b>	<b>99</b>
Музыка народная, слова народные .....	99
Девочка забирает мамину красоту .....	99
Токсикоз беременных — к девочке? .....	101
Волосатики .....	102
Животик остренький — мальчик! .....	102
Девочкам — сладкое, мальчикам — соленое .....	103
Лучшее, любимое и только для вас .....	104
THE BEST .....	105
Верить или нет? .....	106



Мальчик или девочка:	
что бы вам посоветовали ... лет назад .....	109
Мамина и папина школа .....	111
Мальчик или девочка: советует доктор .....	111
Мнение номер раз .....	111
Мнение номер два .....	112
Немного родительской и детской науки .....	113
Сложное слово «пренатальная психология»	
и с чем его едят .....	116
Разговариваем с малышом и поем в животик ....	117
Моя сказка и песенка .....	121
Делаем записи: письмо сыну .....	121
Письмо для моего малыша .....	123
Рисуем себя и малыша .....	124
Я и моя детка .....	125
Что бы это значило? .....	125
А папе? .....	127
Лекция для папы .....	127
Решили родить ребенка? Пройдите тест! .....	130
Словарик, или Важно знать .....	133
Заключение .....	154



*Научно-популярное издание*

**МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?  
КАК СПЛАНИРОВАТЬ ПОЛ РЕБЕНКА**

Автор-составитель *Н. Н. Никитина*

Ответственный редактор *Е. С. Розанова*

Младший редактор *О. Д. Ворон*

Технический редактор *О. Л. Серкина*

Корректор *И. Н. Мокина*

Компьютерная верстка *Н. Н. Пуненковой*

**ООО «Издательство Астрель»**

129085, г. Москва, пр-д Ольминского, 3а

**ООО «Издательство АСТ»**

141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

**ОАО «Владимирская книжная типография»**

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

Качество печати соответствует качеству  
предоставленных диапозитивов



# аст Издательская группа АСТ

КАЖДАЯ ПЯТАЯ КНИГА РОССИИ

**НАШИ КНИГИ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ  
В СЕТИ КНИЖНЫХ МАГАЗИНОВ**

**буква**

## в Москве:

- м. Бауманская, ул. Спартаковская, д. 16, т. (495) 267-72-15
- м. Каховская, Чонгарский б-р., д. 18, т. (499) 619-90-89
- м. Китай-город, ул. Маросейка, д. 4/2, стр. 1, т. (495) 624-37-33 (30-34)
- м. Коломенское, ТЦ, пр. Андропова, вл. 25, т. (499) 612-60-31
- м. Коньково, ул. Профсоюзная, д. 109, корп. 2, т. (495) 429-72-55
- м. Новые Черемушки, ТЦ «Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56, т. (495) 739-63-52
- м. Парк Культуры, Зубовский б-р, 17, т. (495) 246-99-76
- м. Перово, ул. 2-я Владимирская, 52, т. (495) 306-18-97
- м. Петровско-Разумовская, ТК «ХЛ», Дмитровское ш., д. 89, т. (495) 783-97-08
- м. Преображенская площадь, ул. Большая Черкизовская, д. 2, к. 1, т. (499) 161-43-11
- м. Сокол, ТК «Метромаркет», Ленинградский пр-т, д. 76, к. 1, т. (495) 781-40-76
- м. Тимирязевская, Дмитровское ш., д. 15/1, т. (495) 977-74-44
- м. Университет, Мичуринский пр-т, д. 8, стр. 29, т. (499) 783-40-00
- м. Царицыно, ул. Луганская, д. 7, к. 1, т. (495) 322-28-22
- м. Щелковская, ул. Уральская, д. 2
- м. Щукинская, ТЦ «Щука», ул. Щукинская, вл. 42, т. (495) 229-97-40
- Московская область, г. Люберцы, Октябрьский пр-т, д. 151/9, т. (495) 554-61-10

## в регионах:

- г. Владимир, ул. Дворянская, д. 10, т. (4922) 42-06-59
- г. Волгоград, ул. Мира, д. 11, т. (8442) 33-13-19
- г. Екатеринбург, ТРК «Парк Хаус», ул. Сулимова, д. 50, т. (343) 216-55-02
- г. Ижевск, ул. Автозаводская, д. 3а, т. (3412) 90-38-31
- г. Краснодар, ТЦ «Красная площадь», ул. Дзержинского, д. 100, т. (861) 210-41-60
- г. Красноярск, пр-т Мира, д. 91, т. (3912) 23-17-65
- г. Курск, ул. Радищева, д. 86, т. (4712) 56-70-74
- г. Липецк, пл. Коммунальная, д. 3, т. (4742) 22-27-16
- г. Мурманск, пр-т Ленина, д. 53, т. (8152) 47-20-43
- г. Новосибирск, ТЦ «Мега», ул. Ватутина, д. 44, т. (383) 230-12-91
- г. Пермь, ТЦ «7 пятниц», ул. Революции, д. 60/1, т. (342) 233-40-49
- г. Ростов, ТЦ «Мега», Новочеркасское ш., д. 33, т. (863) 265-83-34
- г. Самара, ТЦ «Космопорт», ул. Дыбенко, д. 30
- г. Санкт-Петербург, ТЦ «Академический», Гражданский пр., д. 41, т. (812) 380-17-84
- г. Санкт-Петербург, Лиговский пр., д. 185, т. (812) 766-22-88
- г. Санкт-Петербург, ул. Чернышевская, д. 11/57, т. (812) 273-44-13
- г. Тольятти, ул. Ленинградская, д. 55, т. (8482) 28-37-68
- г. Тула, ул. Первомайская, д. 12, т. (4872) 31-09-22

Книги издательской группы АСТ Вы можете также заказать и получить по почте  
в любом уголке России.

Пишите: 107140, Москва, а/я 140. Звоните: (495) 744-29-17  
ВЫСЫЛАЕТСЯ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ

Издательская группа АСТ

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, 7-й этаж  
Справки по телефону: (495) 615-01-01, факс 615-51-10  
E-mail: astpub@aha.ru <http://www.ast.ru>

**МЫ ИЗДАЕМ НАСТОЯЩИЕ КНИГИ**



Планируя беременность, будущие мамы и папы всегда задаются вопросом, кто же у них родится, а самые сознательные думают, как заранее выбрать пол своего ребенка. Одни очень хотят мальчика, другие стремятся к появлению девочки.

С древнейших времен люди предпринимали попытки родить ребенка определенного пола, изобретая для этого различные способы. Например, Аристотель рекомендовал будущей матери лежать на правой стороне для зачатия мальчика, а на левой для зачатия девочки. Предполагалось также, что на пол ребенка влияет питание будущей матери: для зачатия мальчика рекомендовались кислые и горькие продукты, а для зачатия девочки — сладкие.

Об этих и многих других методах определения пола будущего ребенка вы узнаете из этой увлекательной книги.

ISBN 978-5-17-057943-3





**Малъчк илгн сплн дѣвочка? Какъ сплн пол ребѣнка**